



UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR  
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
INSTITUTO SUPERIOR DE POSTGRADO

ACTIVIDAD DEPORTIVA EXTRACURRICULAR EN EL RENDIMIENTO  
ACADÉMICO Y DISEÑO DE UNA GUÍA DE HÁBITOS DE ESTUDIO  
PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS Y  
LAS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO  
“NACIONAL MIXTO GONZALO ESCUDERO”  
EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013

Trabajo de grado previo a la obtención de título de Msc. En Diseño  
y Gestión de proyectos socio- educativos.

Autor: Lic. Welinton Cristóbal Merino Narváez

Tutor: Msc. Juan Pedro Dèfaz Dèfaz

Quito, septiembre 2012

**Dedicatoria:**

El presente trabajo, lo dedico con amor a Valeria y David Merino mis hijos a mi querida esposa Katherine Salazar, a mis hermanos, hermanas y a Graciela Narváez mi madre; que con paciencia, tolerancia y respeto, estuvieron siempre a mi lado apoyándome para concluir con este objetivo.

**Agradecimiento:**

A mi familia, a mis maestros de la maestría, a mis compañeros y de manera especial al Msc. Juan Pedro Dèfaz Dèfaz por su paciencia y guía.

WELINTON

## **AUTORIZACIÓN DEL AUTOR**

Yo, WELINTON CRISTÓBAL MERINO NARVÁEZ CON C.I. 1713278099 en calidad de autor del trabajo investigación realizada sobre, Actividad Deportiva Extracurricular en el rendimiento académico. Diseño de una Guía de Hábitos de Estudios para los y las estudiantes del bachillerato del colegio “Gonzalo Escudero” En el año lectivo 2012- 2013. Por la presente autorizo a la UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR, hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen o de parte de los que contienen esta obra, con fines estrictamente académicos o de investigación.

Los derechos que como autor me corresponden, con excepción de la presente autorización, seguirán vigentes a mi favor, de conformidad con lo establecido en los artículos 5, 6,8; 19 y demás pertinentes de la Ley de Propiedad Intelectual y su Reglamento

Quito, 10 septiembre del 2012

Atentamente,

WELINTON C. MERINO N.

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor del Proyecto Socio educativo presentado por Licenciado Welinton Cristóbal Merino Narváez Con C.I. 1713278099 para optar por el Grado de Magister en Diseño y Gestión de proyectos socio-educativos; Cuyo título es: Actividad Deportiva Extracurricular en el Rendimiento Académico. Propuesta Diseño de una Guía de hábitos de Estudios para los estudiantes del bachillerato del colegio “Gonzalo Escudero” En el año lectivo 2012- 2013.

Considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la ciudad de Quito a los 10 días del mes de septiembre del 2012.

**FIRMA DEL TUTOR**

**Msc. JUAN PEDRO DÈFAZ DÈFAZ**

**C.I.050044778-8**

## ÍNDICE GENERAL

PORTADA	i
AUTORIZACIÓN DEL AUTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
APROBACIÓN DEL TUTOR	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE ANEXOS	ix
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
INTRODUCCIÓN	1

## CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

Planteamiento del problema	3
Formulación del problema	8
Preguntas directrices	9
Objetivos generales	10
Objetivos específicos	10
Justificación	11

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la investigación	12
Fundamentación teórica	14
Fundamentación Filosófica	14
Fundamentación legal	15
Fundamentación epistemológica	16
Fundamentación axiológica	16
Fundamentación sociológica	17
Fundamentación pedagógica	18
Fundamentación psicológica	19
Desarrollo de la variable independiente	24
Actividad deportiva extracurricular	24
Tipos de disciplinas deportivas	25
Fútbol	26
Bastonerías	26

Capacidades	26
Clasificación	26
Entrenamiento físico	26
Entrenamiento táctico	26
Habilidad y destrezas	26
Motivación	26
Competencias	27
Deporte competitivo	28
Desarrollo de la variable dependiente	29
Pedagogía	31
Rendimiento académico	31
Evaluación educativa	31
Clasificación evaluación educativa	32
Tipos de evaluación	32
Evaluación cualitativa	34
Capacidades intelectuales y psicológicas	35
Tareas educativa	35
Aprendizajes	36
Tipos de aprendizajes	37
Método de estudio	38
Técnicas de estudio	38
Hábitos de estudio	38
Importancia de los hábitos de estudio	39
¿Cómo estudiar?	39
Definiciones conceptuales	44
Sistema de variables	45
Definición de variables	46

### CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

Diseño de la investigación	47
Población	48
Muestra	49
Operacionalización de variables	50
Técnicas e instrumentos de la investigación	52
Validez y confiabilidad de los instrumentos	52
Técnicas de procesamiento de datos	52
Técnicas de análisis de datos	52

### CAPÍTULO IV: RESULTADOS

Análisis de las encuestas aplicadas	53
Análisis e interpretación de resultados	72

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
Conclusiones	73
Recomendaciones	74
Bibliografía	75
Anexos	78
CAPÍTULO VI: PROYECTO	
Introducción	83
Justificación	84
Objetivos	85
Resultados esperados	86
Fundamentación científica	86
Factibilidad	89
Recursos	91
Fundamentación teórica	92
Hábitos de estudio	93
Importancia de hábitos de estudio	95
Sugerencias para ganar hábitos de estudio	95
Hábitos de estudio básico para estudiante seleccionado	95
Puntualidad	96
Responsabilidad	96
Planificación de la propuesta	98
Contenidos de la propuesta	101
Unidad No 1	
Método de estudio básico	102
Actividades	105
Método estudio reforzado	106
Unidad No 2	
Método de Thomas F. Staton	107
Actividades	109
Unidad No 3	109
Técnicas de estudio	110
Mapa conceptual	111
Mapa mental	114
Cuadro sinópticos	115
Actividades	118
Unidad No 4	
Consejos para los exámenes	118
Actividades	120
Bibliografía	121



## **LISTA DE ANEXOS**

1.-Encuesta estudiantes seleccionados	78
---------------------------------------	----

## LISTA DE TABLAS

1 Población	48
-------------	----

## ENCUESTA APLICADA ESTUDIANTES SELECCIONADOS

2 Operacionalización de variables	50
3 Pertener la selección de futbol afecta al rendimiento académico	53
4 Pertener al grupo bastoneras afecta su rendimiento académico	54
5 Tiene un horario establecido para el entrenamiento deportivo	55
6 entrenamiento físico y táctico afecta su desenvolvimiento en clase	56
7 El cansancio físico después de la competencia afecta en sus horas de clase	57
8 El entrenamiento deportivo le ayuda a disminuir su estrés Intellectual	58
9 La motivación de la actividad deportiva le ayuda con su rendimiento académico	59
10 Sus profesores son comprensivos en el momento que usted presenta deberes atrasados por salir a competir	60
11 El tiempo dedicado para la competencia deportiva en las horas clase afecta su rendimiento	62
12 Cuán a menudo tiene apoyo de sus profesores para salir a la competencia deportiva	63
13 Cuando presenta deberes y lecciones atrasados la calificación es justa por parte del docente	64
14 Asiste a recuperación pedagógica de contenidos atrasados de las materias más difíciles después de clase.	65
15 Cree usted que las materias más difíciles son: matemáticas, lenguaje e inglés	66
16 El docente envía demasiados deberes para realizar en la casa	67
17 Usted es participativo en las clases de las materias más complicadas	68
18 Su razonamiento psicológico es acorde a su rendimiento académico	69
19 Usted presenta los deberes a tiempo	70
20 Sus deberes realizados son razonables y apropiados	71
21 usted estudia para rendir las lecciones orales	72
22 El docente le notifica y evalúa las lecciones atrasadas por el mismo porcentaje.	73

## LISTA DE GRÁFICOS

1	Árbol de problemas	7
---	--------------------	---

## ENCUESTA APLICADA ESTUDIANTES SELECCIONADOS

2	Pertenecer la selección de fútbol afecta al rendimiento académico	53
3	Pertenecer al grupo bastoneras afecta su rendimiento académico	54
4	Tiene un horario establecido para el entrenamiento deportivo	55
5	entrenamiento físico y táctico afecta su desenvolvimiento en clase	56
6	El cansancio físico después de la competencia afecta en sus horas de clase	57
7	El entrenamiento deportivo le ayuda a disminuir su estrés Intelectual	58
8	La motivación de la actividad deportiva le ayuda con su rendimiento académico	59
9	Sus profesores son comprensivos en el momento que usted presenta deberes atrasados por salir a competir	60
10	El tiempo dedicado para la competencia deportiva en las horas clase afecta su rendimiento	61
11	Cuán a menudo tiene apoyo de sus profesores para salir a la competencia deportiva	62
12	Cuándo presenta deberes y lecciones atrasados la calificación es justa por parte del docente	63
13	Asiste a recuperación pedagógica de contenidos atrasados de las materias más difíciles después de clase.	64
14	Cree usted que las materias más difíciles son: matemáticas, lenguaje e inglés	65
15	El docente envía demasiados deberes para realizar en la casa	66
16	Usted es participativo en las clases de las materias más complicadas	67
17	Su razonamiento psicológico es acorde a su rendimiento académico	68
18	Usted presenta los deberes a tiempo	69
19	Sus deberes realizados son razonables y apropiados	70
20	usted estudia para rendir las lecciones orales	71
21	El docente le notifica y evalúa las lecciones atrasadas por el mismo porcentaje.	72
22	Guía de hábitos de estudios	81
22	Cronograma de actividades	100
23	método estudio	101
24	Técnicas de estudio	110

UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR  
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
INSTITUTO SUPERIOR DE POSTGRADO

ACTIVIDAD DEPORTIVA EXTRACURRICULAR EN EL RENDIMIENTO  
ACADÉMICO Y DISEÑO DE UNA GUÍA DE HÁBITOS DE ESTUDIO  
PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS Y  
LAS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO  
“NACIONAL MIXTO GONZALO ESCUDERO”  
EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013

**Autor:** Welinton Cristóbal Merino Narvæz

**Tutor:** MSc. Juan Pedro Dêfaz Dêfaz

## **RESUMEN**

El presente trabajo se fundamenta en el modelo constructivista propositivo y en una metodología cualitativa con modalidad de Proyecto de Desarrollo, ya que se diseñó una propuesta que mejore el rendimiento académico del estudiante seleccionado. Tuvo por objeto investigar cómo afecta la actividad deportiva extracurricular en el rendimiento académico de los y las estudiantes del bachillerato del colegio “Gonzalo Escudero” de la ciudad de Quito, durante el año lectivo 2012-2013. El Proyecto se sustenta en la investigación bibliográfica que permitió fundamentar el enfoque sobre el problema planteado y, en la investigación de campo que ayudó a determinar las relaciones existentes entre las variables de la investigación y recoger la información mediante cuestionarios estructurados que se aplicaron a estudiantes seleccionados. Para determinar la confiabilidad y validez de los instrumentos se utilizó el pilotaje en un grupo de estudiantes que fueron seleccionados al azar, de la misma manera, se solicitó el criterio de expertos, quienes realizaron algunas observaciones a las encuestas. Procesado el resultado del pilotaje y el criterio de los expertos se procedió a las rectificaciones sugeridas. La información fue tabulada, procesada estadísticamente y representada en cuadros y gráficos circulares. El aspecto relevante en el análisis e interpretación es la parte crítica y propositiva, relacionando el problema, los objetivos, las preguntas directrices, Marco Teórico y las variables con las conclusiones y las recomendaciones. La propuesta de solución al problema busca mejorar el rendimiento académico del estudiante seleccionado.

### **Descriptores:**

Actividad deportiva extracurricular, deficiente rendimiento académico, competencia fútbol, bastoneras, hábitos de estudio

CENTRAL UNIVERSITY OF ECUADOR  
FACULTY OF PHILOSOPHY, LETTERS AND SCIENCES EDUCATION  
TOP GRADUATE INSTITUTE

EXTRACURRICULAR SPORTING ACTIVITIES IN THE ACADEMIC  
PERFORMANCE AND DESIGNING A GUIDE FOR HABITS  
STUDY TO IMPROVE PERFORMANCE ACADEMIC AT  
"NACIONAL MIXTO GONZALO ESCUDERO"  
HIGH SCHOOL 2012-2013

**Author:** Welinton Cristóbal Merino Narváez

**Tutor:** MSc. Juan Pedro Dèfaz Dèfaz

**ABSTRACT**

This work is based on the constructivist purposeful and qualitative methodology modality Development Project, which was designed as a proposal to improve student academic performance had selected aimed at investigating how it affects extracurricular sports activities in academic performance selected student of high school and college students "Gonzalo Escudero" in Quito, during the 2012-2013 school year. The project is based on library research base allowing the focus on the problem and in the field research that helped to determine the relationships between research variables and collect information through structured questionnaires were applied to selected students. To determine the reliability and validity of the instruments used in a pilot group of students who were randomly selected in the same manner, apply the criteria of experts, who made some remarks to the polls. Processing the results of the pilot and expert judgment proceeded to suggested corrections. The information was tabulated, statistically processed and displayed in charts and pie charts. The important aspect in the analysis and interpretation is the critical and purposeful, relating the problem, objectives, guidelines questions, the theoretical framework and the variables with the conclusions and recommendations. The proposed solution to the problem seeks to improve student achievement selected.

Descriptors:

Extracurricular sports activity, academic achievement, football competition, cheerleaders, study habits.

## INTRODUCCIÓN

Los jóvenes estudiantes que practican actividad deportiva extracurricular demuestran mejores cualidades como un mejor funcionamiento del cerebro; en términos cognitivos, niveles más altos de concentración de energía, cambios en el cuerpo que mejoran la autoestima, y un mejor comportamiento que incide sobre los procesos de enseñanza-aprendizaje.

En el siglo XXI los estudiantes de bachillerato no se dedican a realizar actividad deportiva extracurricular y si lo hacen descuidan su rendimiento académico, la actividad deportiva extracurricular es muy importante en la vida estudiantil ya que tiene muchos beneficios para los estudiantes, como son la salud mental y corporal, le ayuda a disciplinarse, mejorar su autoestima por ende también su personalidad, aprenden a jugar en equipo y a socializar con sus demás compañeros ; nos ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y a bajar el nivel de stress de la vida cotidiana por lo tanto un estudiante que realiza una actividad intelectual debe realizar actividad física para complementar su desarrollo integral.

El tema de la investigación de la actividad deportiva extracurricular en el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato del colegio “Gonzalo Escudero” de la ciudad de Quito. Año lectivo 2012-2013 tiene importancia, porque pretende destacar la trascendencia de la actividad deportiva en el rendimiento académico.

Este proyecto de investigación científica está estructurado por capítulos. El capítulo I denominado EL PROBLEMA contiene la contextualización, prognosis, planteamiento del problema, formulación del problema, objetivo general, objetivos específicos, y la justificación.

El capítulo II llamado MARCO TEÓRICO, se estructura con los antecedentes investigativos, fundamentación legal, sistema de variables, definición de variable, definición de conceptos básicos.

El capítulo III denominado METODOLOGÍA desarrolla el enfoque de la investigación, modalidades de investigación, tipos o niveles de la investigación, población y muestra, operacionalización de variables, técnicas e instrumentos, validez y confiabilidad, técnicas de procesamiento de datos, técnicas de análisis de datos.

El capítulo IV análisis e interpretación de resultados de la encuesta realizada a los estudiantes seleccionados.

El capítulo V conclusiones y recomendaciones.

El capítulo VI la propuesta contiene la fundamentación teórica de la propuesta, la planificación, el cronograma de actividades y cuadro unidades con sus respectivas actividades

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

A nivel latinoamericano hace muchos años se viene analizando cuáles son los problemas que inciden en el rendimiento académico del estudiante seleccionado, son diversos los problemas que indican en el estudiante: la falta de responsabilidad estudiantil, las lecciones, los deberes no presentados a tiempo y la falta de perseverancia por los hábitos estudio. Esto implica la deserción estudiantil y la pérdida de año.

Un referente que tiene un gran análisis por parte de los expertos se hace presente con preguntas: como ¿qué ha pasado con dicha enseñanza en los años escolares? , ¿Por qué después de haber pasado por el kínder, primaria, secundaria, los estudiantes seleccionados no tienen un hábito deportivo y académico?

Según la ley del deporte de la federación deportiva Nacional Estudiantil, en el artículo 87.- Deberes de la Federación Deportiva Nacional Estudiantil en los literales:

a) Contribuir con sus deportistas en la conformación de selecciones provinciales y nacionales por deporte como parte de las Federaciones Ecuatorianas por deporte:



La federación deportiva estudiantil no realiza selecciones provinciales y nacionales, en donde se puedan destacar los mejores deportistas de cada institución que participaron en los juegos intercolegiales, más son los entrenadores de cada institución educativa quienes impulsan las disciplinas deportivas.

b) Promover la entrega de becas estudiantiles a las y los deportistas más destacados, velar por el cumplimiento de los derechos de sus deportistas en entrenamientos y competencias deportivas en lo relacionado a permisos de las jornadas estudiantiles.

Todo lo manifestado en la ley del deporte, no se cumple porque en los colegios a nivel nacional, en especial las becas estudiantiles a los deportistas más destacados no se entrega por falta de presupuesto, tampoco se vela por el cumplimiento de los derechos de sus deportistas en entrenamientos y competencias en lo relacionado a permisos de las jornadas estudiantiles.

En la ciudad de Quito los estudiantes de bachillerato del Colegio Nacional Mixto “Gonzalo Escudero”, vamos a investigar la actividad deportiva extracurricular en el rendimiento académico de los estudiantes seleccionados, no tienen hábitos de estudios, ni hábitos deportivos, existe mucha irresponsabilidad por parte del deportista, su actitud hacia su rendimiento académico es muy irregular, siendo los problemas que inciden en el rendimiento académico: la inasistencia a clases por motivo de las salidas a las competencias intercolegiales, el cansancio físico, la salida a los entrenamientos, la falta de un cronograma de actividades extracurriculares, la inasistencia a la recuperación pedagógica, la no presentación de deberes, lecciones impuntuales, la falta de preparación para los exámenes y falta de hábitos de estudio por parte del estudiante.

También es problema la carencia de autoestima, la disciplina y los valores humanos en el estudiante seleccionado.

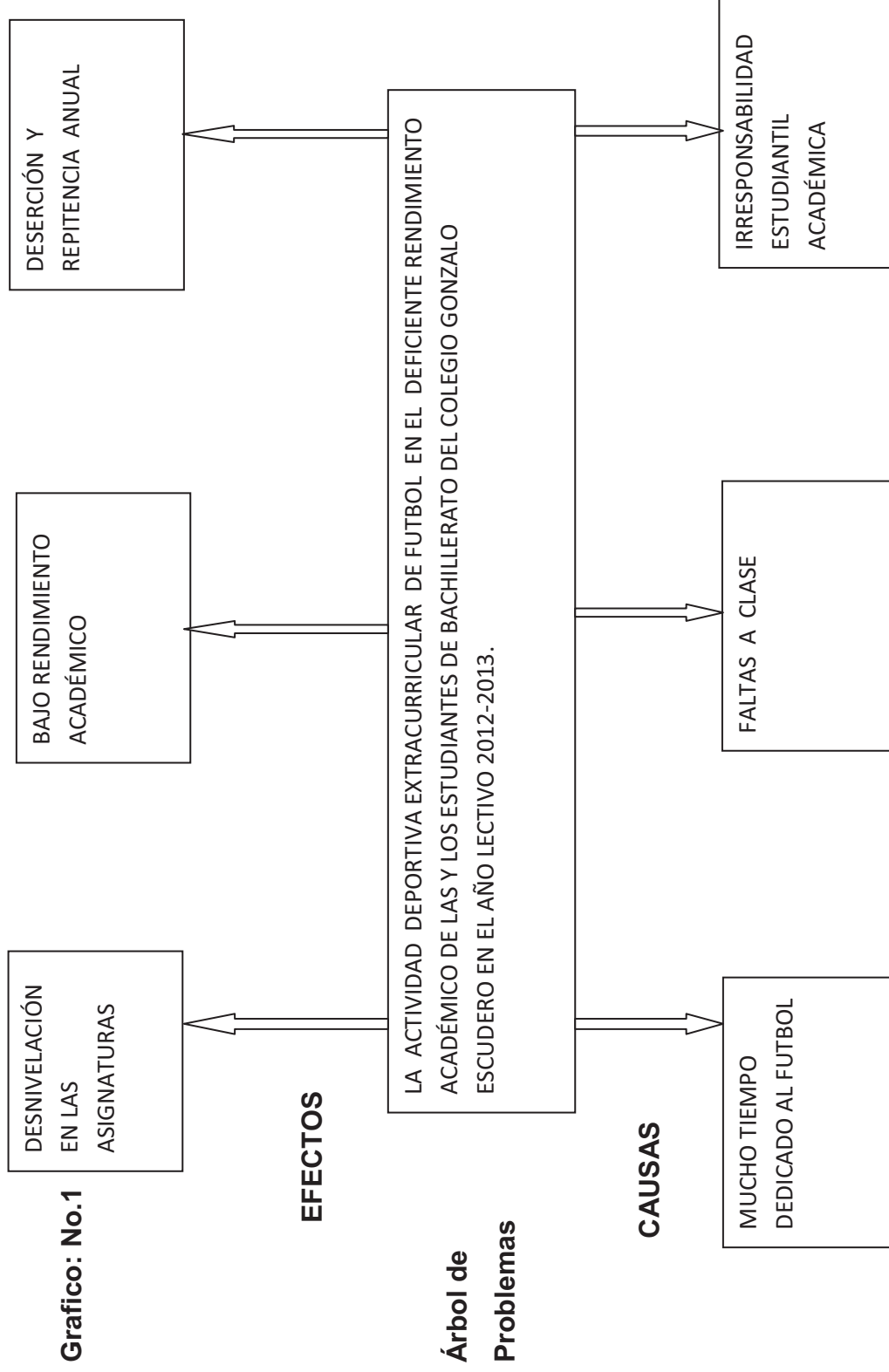
Por otra parte la pedagogía tradicional de los docentes, la falta de motivación, la falta de un tiempo para realizar una recuperación pedagógica de los contenidos de las materias con mayor dificultad, estos problemas hacen que el deportista de elite tenga una estadística del 15% de deserción estudiantil y un 30% de pérdida del año.

La variable dependiente es el rendimiento académico y la variable independiente es la realización de actividad deportiva extracurricular.

## **Análisis Crítico**

Los estudiantes del bachillerato del colegio Nacional Mixto “Gonzalo Escudero” presentan dificultades en el rendimiento académico por motivos de entrenamientos deportivos, las competencias en la selección de fútbol y en el grupo de bastoneras; las causas internas son la no presentación de deberes y lecciones a tiempo, la falta de un programa de nivelación de conocimientos atrasados por motivos de las salidas y repasos para representar a la institución.

La inadecuada metodología de enseñanza de los docentes, la falta de comprensión y motivación, influye considerablemente en la deficiente formación del educando limitando así el desarrollo del proceso enseñanza aprendizaje, debido a que su formación no es integral y no ayuda a acceder al conocimiento desde su individualidad concreta. Estando lejos de lograr procesos cognitivos reales en los alumnos.



## **Prognosis**

De no existir una guía de hábitos de estudios para mejorar el rendimiento académico en los estudiantes seleccionados de bachillerato de colegio Nacional Mixto “Gonzalo Escudero”. Seguirán arrastrando problemas en el rendimiento académico de los deportistas estudiantiles.

De permanecer con una inadecuada metodología de enseñanza docente, persistirá el limitado desarrollo de las capacidades académicas con lo que no se podrá establecer un buen rendimiento.

De no promover la ley de deporte el artículo 87.- Deberes de la Federación Deportiva Nacional Estudiantil en los literales: a y b no podremos tener un deportista estudiantil de elite que tenga un rendimiento académico acorde con los países desarrollados.

### **1.2.- Formulación del Problema.**

¿Cómo incide la actividad deportiva extracurricular en el rendimiento académico de los y las estudiantes de bachillerato del “Nacional Mixto Gonzalo Escudero” en el año lectivo 2012- 2013?

### **1.3.- PREGUNTAS DIRECTRICES.**

1. ¿Cómo determinar las diferentes actividades deportivas en las cuales participa la institución educativa?
- 2.- ¿Cuáles son las asignaturas más difíciles para los estudiantes que practican actividad deportiva extracurricular?
- 3.- ¿Cuáles son las principales causas para que los estudiantes deportistas descuiden su rendimiento académico?
- 4.- ¿Cómo diseñar una guía de hábitos para mejorar el rendimiento académico?

## **1.4-OBJETIVOS**

### **Objetivos generales**

- Determinar la incidencia de la actividad deportiva extracurricular en el rendimiento académico de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Mixto “Gonzalo Escudero”, en el año lectivo 2012-2013.
- Diseñar una guía de hábitos de estudio para mejorar el rendimiento académico.

### **Objetivos específicos.**

- a) Identificar las diferentes actividades deportivas en las cuales participa la institución educativa.
- b) Indagar las causas más importantes que incide en el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato del colegio.
- c) Identificar las asignaturas con mayor dificultad en el rendimiento académico por la práctica deportiva extracurricular.
- d) Socializar los métodos, técnicas y consejos para los exámenes con los estudiantes seleccionados.

## 1.5 JUSTIFICACIÓN

La tesis realizada tiene razones muy importantes para la investigación como es el deficiente rendimiento académico de un deportista estudiantil de bachillerato del Colegio “Gonzalo Escudero”, por motivos del excesivo tiempo dedicado a las actividades deportivas extracurriculares, por inasistencia a clases por competencia, cansancio físico, por irresponsabilidad estudiantil, lecciones, deberes no presentados, la falta de control de los padres en sus actividades recreativas, académicas, falta de comprensión y apoyo paterno, son causas que afectan a los estudiantes y esto hace que descuide su rendimiento académico.

Por otra parte la actividad deportiva extracurricular moderada controlada ayuda al estudiante de bachillerato en su rendimiento biopsicosocial académico, también al desarrollo corporal e intelectual del estudiante.

Por lo tanto la actividad deportiva extracurricular en el joven estudiante del bachillerato del colegio tiene una gran utilidad porque mejora su autoestima, personalidad, reduce las actividades antidepresivas y antisociales.

Los beneficiarios directos de la investigación serán los estudiantes de bachillerato del Colegio Gonzalo Escudero, que son aproximadamente 67 estudiantes entre las edades de 15 y 18 años. Quienes tendrán un seguimiento de su rendimiento académico que irá a la par con sus actividades deportivas extracurriculares, sociales por parte de sus padres de familia y los docentes de cada institución educativa.



## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1- ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.

En la página web, existe una tesis del postulante, *Tamara Andrea Montenegro Riquelme Profesora de Educación Física de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación Colegio Manquecura Ciudad de los Valles cuyo título la importancia de la actividad deportiva en el rendimiento escolar, presentado en el año( 2008).Concluye en lo siguiente: bien, no es un parámetro que pueda medir en todos los jóvenes que practican deporte o participan actividad física semanalmente en forma activa, que esta sea un factor determinante de mejora en el rendimiento académico. Si, es posible constatar que estos jóvenes son indudablemente más activos e inquietos, pueden responder a múltiples estímulos a la vez sin perder la capacidad de concentración.*

JimPivarnik, (2008) Investigador del Departamento de Kinesiología, Epidemiología y Medicina Física y Rehabilitación de la Universidad Estatal de Michigan, Estados Unidos.

Realizó una investigación en estudiantes de Educación Media, cuyos resultados indican que aquellos que realizan actividad física de intensidad media tienen un mejor rendimiento escolar, en comparación con sus

Compañeros sedentarios. A lo largo de 1 año escolar, el científico realizó un seguimiento a 200 estudiantes de educación media. Durante el primer semestre del ciclo, 100 de ellos recibieron la clase de educación física.

Impartida en el colegio, en tanto que los otros 100 completaron un curso que no involucraba ejercicio físico. En el segundo semestre se invirtieron los papeles.

El estudioso, concluyó que ninguno de los dos grupos mostró retroceso en materia de desempeño escolar. Sin embargo, se percató de que aquellos estudiantes que realizaban actividades físicas vigorosas extra-clase, como natación o fútbol, mostraron un rendimiento académico superior al de sus compañeros, especialmente en asignaturas como matemática, ciencias, inglés y comprensión del medio social.

En la página web [http](http://www.licmariaangelicacastillo.cl) **Lic. María Angélica Castillo\* Cecilia Andrea González Maldonado\*** Profesora de Educación Física Magíster en Pedagogía y Gestión Universitaria Doctora en Educación Física, Tesista Universidad de los Lagos, Osorno( 2009), realiza una investigación del rendimiento académico de los deportistas destacados de la universidad de los lagos, campus Osorno, concluye en lo siguiente, El presente trabajo de investigación se realizó con el objetivo de analizar el nivel de rendimiento académico de los deportistas destacados que poseen beca de extensión de arancel de la Universidad de los Lagos sede Osorno- Chile, además de determinar las variables que influyen en dicho rendimiento, esto con el fin de otorgar información a quienes se responsabilizan por la entrega de porcentaje de beca a los deportistas. Puesto que el requisito para ser “deportista destacado” y beneficiario de una beca extensión de arancel no considera en nada al rendimiento académico sino solo el rendimiento deportivo de los estudiantes.

Para poder lograr los objetivos planteados se formula la siguiente hipótesis; que los deportistas destacados de la Universidad de los Lagos Osorno muestran un bajo rendimiento académico, por lo tanto existe una pérdida de recursos económicos destinados a becas deportivas a alumnos con deficiente rendimiento académico. Para esto se comenzó identificando la muestra a la cual se aplicó el instrumento.

Inmediatamente después de haber obtenido y recolectado los cuestionarios, se efectuó el análisis de los datos para finalmente concluir con la anulación de la hipótesis, puesto que los deportistas destacados no tienen un bajo rendimiento académico. Concluyéndose que estos estudiantes poseen un buen rendimiento deportivo y académico.

## **2.2.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.**

### **Fundamentación Filosófica**

El investigador para desarrollar el trabajo de grado se ubica en el paradigma filosófico Crítico – Propositivo.

***De acuerdo con HERRERA, L y otros (2008). Crítico porque cuestiona los esquemas molde de hacer investigación que están comprometidas con la lógica instrumental del poder; porque impugna las explicaciones reducidas a causalidad lineal. Propositivo en cuanto la investigación no se detiene en la contemplación pasiva de los fenómenos, sino que además plantea alternativas de solución construidas en un clima de sinergia y proactividad (p. 20)***

De ello se llega a definir que nada actúa solo, o para que haya mejores resultados conviene actuar en conjunto y aprovechar las oportunidades de ese conjunto, simplemente sería un incompleto si sólo tomaríamos a lo crítico y dejaríamos de lado a lo propositivo o viceversa. Y ***parafraseando con MANACORDA, M. (1979) se llega a concebir que el ser humano***

***es social, aun que no nace social pero es tarea de la educación la que le lleva a ser un ser social, aptitud y actitud que debe ser parte constante de cada ser.***(p. 12)

Así se puede llegar a comprender que la educación no es algo cortante sino parte de una continua formación que lleva a la persona a su desarrollo integral, un desarrollo que se obtiene desde su formación, es decir que desde su formación es parte de la sociedad en toda su magnitud.

#### **2.4.- Fundamentación Legal**

Según la constitución de la República del Ecuador del 2008 en la Sección sexta en la Cultura física y tiempo libre en el Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Según la ley del deporte de la federación deportiva Nacional Estudiantil, en el artículo 87.- Deberes de la Federación Deportiva Nacional Estudiantil en los literales:

a) Contribuir con sus deportistas en la conformación de Selecciones provinciales y nacionales por deporte como parte de las Federaciones Ecuatorianas por deporte;

b) Promover la entrega de becas estudiantiles a las y los deportistas más destacados. Velar por el cumplimiento de los derechos de sus deportistas en entrenamientos y competencias deportivas en lo relacionado a permisos de las jornadas estudiantiles.

Todo lo manifestado en la ley del deporte, no se cumple porque en los colegios a nivel nacional, en especial las becas estudiantiles a los deportistas más destacados no se entregan, tampoco se vela por el cumplimiento de los derechos de sus deportistas en entrenamientos y competencias en lo relacionado a permisos de las jornadas estudiantiles.

### **Fundamentación Epistemológica**

La Epistemología determina el todo del conocimiento científico, desde su producción hasta su desarrollo, es el entender y sobre todo el aplicar los conocimientos científicos en la educación, empezando desde las aulas para practicarla diariamente en el desarrollo de la persona a través de las tantas maneras de transmitir la enseñanza, para llegar a la meta del pensamiento y del aprendizaje. Siempre teniendo en cuenta que se está en un mundo evolutivo en todos los aspectos, es decir regidos por cambios permanentes y ontológicos. Esto implica que la educación debe ir al ritmo de estos tanto cambios, por tanto conviene practicar una educación innovadora y competente, para ser parte y triunfadores de esta sociedad cambiante.

### **Fundamentación Axiológica**

Algunos filósofos como los alemanes Heinrich Rickert o Max Scheler, han realizado diferentes propuestas para elaborar una jerarquía adecuada de los valores y culmina el estudio griego con el desarrollo de un sistema de valores, pronuncian que los valores pueden ser fijos (permanentes) o dinámicos (cambiantes). Sea como fuese, la práctica de los mismos, debe estar presente de manera continua, para crecer en el desarrollo personal, asumiendo actitudes positivas. Es decir todos deben saber y

aceptar que los valores se transmiten, no se enseñan, pudiendo ser unos ahora y otros mañana.

En fin siempre deben estar presentes los valores, porque, qué sería de un estudiante que desde su formación tenga ya las oportunidades de ser parte activa en todos los campos de la sociedad pero sin valores, de seguro no funcionaría y muy pronto se quedaría aislado de la misma, pues nada sería sin la práctica de los valores, ya que ellos tienen el poder de hacer verdaderas personas, las que necesita esta actual sociedad.

### **Fundamentación Sociológica**

Se debe tener en cuenta que uno de los principales elementos de la superestructura de la sociedad es la educación, por lo que es más que necesario que actúen de manera cooperada la una con la otra, porque sería una gran mentira hablar de una sociedad cambiante, innovadora, competente, si aun se cuenta con una educación caduca. Por lo que deben ir de la mano los adelantos de la sociedad y los adelantos de la educación. Pues dentro de la educación se comparte los conocimientos con personas que son y serán parte de la sociedad.

Parafraseando con Durkheim, F. y Ortega, se plantea que la sociología de la educación tiene objetivos mutuamente complementarios: la constitución histórica de los sistemas educativos, de cuya comprensión se desprenden las causas que los originaron y los fines que cumplen; y la forma en que funcionan en las sociedades contemporáneas.

En sí toda la sociedad educativa tiene una historia, y lo que más debe ponderar, es el ahora y el mañana, mirando el pasado como fortaleza para corregir y mejorar el sistema educativo. No quedando en que la educación del país ha sido tomado como aspecto no primordial y por eso esta como está, sino, ir cambiando desde la perspectiva de cada persona y lleguen a considerar que la educación es la base de todo conocimiento y todo conocimiento la base de todo cambio y crecimiento personal y social

## Fundamentación Pedagógica

Según la nueva sociedad en la que se vive, es notorio que requiere de nuevas competencias para el desempeño personal y profesional. Es decir que los nuevos jóvenes deben estar preparándose para afrontar todo cuanto pasa en su entorno, pudiendo ser una sociedad cambiante, llena de incertidumbres, complejidad y mucho más.

***De acuerdo con VERA, P y otros (2008). En el paradigma de la causalidad y finalidad de la educación, los procesos de adiestramiento e instrucción escolar se concebían como esfuerzos destinados a acumular informaciones y a favorecer el condicionamiento de habilidades. Estos esquemas funcionaban en medio de un entorno que cambiaba lentamente y que procedía en función de progresiones que permitían previsiones. Las presiones de velocidad, intensidad y expansividad de los cambios tecnológicos actuales, se traducen en una prematura senectud de la información y en una fuerte demanda de ampliación y renovación de los conocimientos cada vez más rápida.***

***En el paradigma del pensamiento complejo, no se aprende para acumular información ni se cambia para alcanzar el sosiego, por el contrario, se aprende para ampliar la capacidad de aprender y se cambia para ampliar la capacidad de cambiar. Es en el marco de estas nuevas exigencias que aflora el concepto de las competencias.***

***La producción intelectual sobre competencias se ha incrementado significativamente durante los últimos años. Con distintos matices, se tiende a coincidir en que las competencias son aquellos comportamientos, destrezas y actitudes visibles que las personas aportan en un ámbito específico de actividad para desempeñarse de manera eficaz y satisfactoria. (p. 115)***

De hecho que si se quiere ser parte de una sociedad llena de cambios, innovaciones en sí competente, se tiene que prepararse cada día y no hay otra forma que hacerlo a través de una educación llena de retos.

## **Fundamentación Psicológica**

Este trabajo da a conocer las reflexiones que Florencio Castro, Francisco Martínez y Ramona Herrera tienen en determinados encuentros académicos sobre los procesos de enseñanza-aprendizaje. Más allá de las diferentes perspectivas, teorías, modelos y metodologías que se ofrecen en los diversos planteamientos del aprendizaje humano, los autores han considerado la necesidad de sistematizar los conceptos que fundamentan y generan todas esas perspectivas, aunándolas en su origen. En torno a la diversificación de métodos, estrategias y técnicas de aprendizaje como respuesta a una de las preguntas claves de "cómo aprender", los autores buscan el origen en dos actitudes y tareas fundamentales: a) aprender a procesar y estructurar información, y b) desarrollar actitudes de apertura a la interacción y retroalimentación. Por ello, junto a esa pregunta que consideran clave, y siguiendo el mismo procedimiento de respuesta, los autores elevan a la misma categoría otras tres preguntas prioritarias que dan sentido y orientan la anterior, reflexionando también a su vez sobre "por qué", "para qué" y "qué aprender". Las respuestas a estas cuatro preguntas forman una visión unificada del proceso de enseñanza-aprendizaje, en el que se inician, y del que se diversifican los diferentes itinerarios aplicados en la vida cotidiana.

## **La importancia de enseñar y aprender Educación Física en el Bachillerato.**

El Bachillerato tiene como finalidad la formación de adolescentes poseedores de valores humanos inspirados en el Buen Vivir, capaces de actuar como ciudadanos críticos, cumplir sus responsabilidades y ejercer sus derechos individuales y colectivos en el entorno comunitario, académico y laboral; que valoren y se involucren en dinámicas sociales de tipo intercultural, pluricultural y multiétnico, inclusivas y equitativas; que sean conscientes de su identidad nacional, latinoamericana y universal;



que sean capaces de comprender conceptualmente el mundo en el que viven y de utilizar las herramientas del conocimiento científico, tecnológico y los saberes ancestrales, para transformar la realidad, como sujetos constructores del cambio. La verdadera educación significa movimiento y requiere una diversidad de actividades cognitivas, motrices y afectivas. Si nos centramos en el campo de la Educación Física, podemos manifestar que esta contribuye de manera directa y clara a la formación de los adolescentes, inspirada en el concepto del Buen Vivir.

En ese sentido, debemos partir del aprendizaje y no de la enseñanza, pues es necesario satisfacer las necesidades de movimiento que tiene el estudiante a través de la motivación que se constituye en la causa formal de un aprendizaje. Esto lo lleva al docente a pensar cuán importante es el aprendizaje a través de la Educación Física y lo obliga a elaborar una programación que considere el grado de madurez, los intereses, la capacidad de actuación y el respeto a las diferencias individuales de sus estudiantes, a fin de consolidar las destrezas con criterios de desempeño que se han desarrollado, incrementado, tecnificado y perfeccionado a lo largo de la Educación General Básica. La Educación Física es importante en el Bachillerato por cuanto posibilita que los estudiantes consoliden los aprendizajes a través del movimiento, afirmen los valores que la actividad física y el deporte proporcionan, puedan desenvolverse, ser creativos y espontáneos, con la finalidad de integrarse a la vida social y productiva como personas transformadoras de sus realidades.

La sociedad actual requiere de individuos que puedan actuar conscientemente para resolver, en forma creativa y eficiente, los problemas relacionados con el cuerpo y el movimiento. Por lo tanto, la Educación Física se proyecta como una asignatura que facilita el desarrollo de destrezas con criterios de desempeño para promover el mejoramiento de la salud, el desarrollo deportivo (si las condiciones son favorables), o simplemente para que el estudiante sea una persona que disfrute de la actividad física a plenitud. En los años de Bachillerato es

fundamental consolidar en el estudiantado el camino recorrido en el aprendizaje de Educación Física, consolidación que debe situarse en el ámbito cognitivo, fisiológico y afectivo del adolescente.

Fisiológicamente, el estudiante se acerca a los cambios anatómicos definitivos, lo que le confiere una mayor capacidad para el trabajo aeróbico y para las demás capacidades físicas. En esta edad, asimila de mejor manera cuestiones conceptuales respecto a sistemas y formas de hacer actividad física. Por otro lado, se encuentra en una etapa de socialización que debe ser canalizada hacia la satisfacción de sus necesidades de autorrealización. Motrizmente, es el momento de desarrollar gestos técnicos. Se hace necesario que el estudiante pueda y sepa potenciar sus cualidades físicas y comprenda la magnitud de lo que significa mantener un estilo de vida basado en una constante práctica de la actividad física; que conozca los beneficios de la actividad física en su organismo y, consecuentemente, en todas las áreas del ser humano.

Consideremos que los estudiantes deben estar en posibilidad de demostrar su autonomía en cuanto a los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos en los años de escolaridad básica, proporcionados en el tratamiento de la Educación Física. Los adolescentes estarían entonces en capacidad de organizar sus propias actividades físicas en beneficio de su formación personal y social.

La Educación Física, como área del nuevo diseño curricular para el Bachillerato, plantea un cambio acorde al modelo pedagógico actualizado, orientado a satisfacer las exigencias que esta disciplina implica en la actualidad, considerando las características y necesidades de los estudiantes.

En primer lugar, se propone realizar comprobaciones de los aprendizajes de las actividades físicas esenciales de la Educación Física, como correr, saltar, lanzar, jugar, rolar, nadar, bailar, entre otras (habilidades motrices

básicas), desarrolladas en la Educación General Básica. Además, pretende alcanzar, de manera general, el perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas en forma más tecnificada y fundamentada a través de ejercicios formativos, de manos libres y en aparatos (habilidades gimnásticas), así como a través del fútbol, baloncesto, voleibol (juegos deportivos), considerando procesos pedagógicos y didácticos que permitan afirmar el desarrollo de las iniciativas propias, las experiencias adquiridas, la creatividad y las motivaciones, orientando adecuadamente los intereses y necesidades estudiantiles para que contribuyan a la mejora de su calidad de vida y a la utilización activa del tiempo libre. En segundo lugar, se enfatiza la comprensión de algunos aspectos teóricos esenciales del cuerpo en movimiento, como: organización de competencias, reglamentación deportiva, primeros auxilios, principios anatómicos y fisiológicos, cuidado del medioambiente, naturaleza y otros temas de interés para los estudiantes. Dicho esto es necesario completar los conocimientos referidos al *saber* con los relativos al *saber hacer*, de tal manera que teoría y práctica constituyanla esencia de la Educación Física. En tercer lugar, se plantea que la práctica de la Educación Física no tiene un fin exclusivamente competitivo, orientado a generar atletas o deportistas que se proyecten al alto rendimiento.

La Educación Física también provee acciones que están al servicio del bienestar humano, de la salud y de la estética; es el vínculo para satisfacer demandas de recreación y expresión corporal y para incursionar en el mundo del deporte, demostrando eventualmente capacidades sobresalientes. En esta etapa, la Educación Física está orientada, fundamentalmente, a profundizar y perfeccionar el conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices. No significa esto que solamente haya que desarrollar conocimientos ya trabajados en la etapa anterior; también se propone el aprendizaje de nuevos conocimientos que contribuyan a ampliar y mejorar las

capacidades y destrezas ya adquiridas. La Educación Física en el Bachillerato es la culminación de la progresión de los aprendizajes iniciados en etapas anteriores, que deben conducir al desarrollo de los procesos de planificación de la propia actividad física, favoreciendo de esta manera la autogestión y la autonomía.

**El currículo de Educación Física no considera la obligatoriedad de todos los deportes y actividades planteadas en las destrezas con criterio de desempeño en los diferentes bloques curriculares, pues su ejecución dependerá de la infraestructura disponible en la institución, de la preparación y la especialidad del equipo de docentes de Educación Física, y de la demanda e intereses de la comunidad educativa. Es necesario hacer siempre énfasis en la seguridad del estudiante y en potenciar su desarrollo, por lo que el docente debe conocer sobre el estado de salud y físico de sus estudiantes. Los ejes del aprendizaje en Educación Física.**

Para Bachillerato, se ha propuesto enfocarse en el desarrollo del segundo eje del aprendizaje es decirse plantea utilizar las **habilidades motrices específicas**, cuya expresión son los movimientos y las capacidades físicas especializadas, aplicadas al desempeño motor en el que intervienen (tanto en los movimientos naturales y en los juegos, como en el movimiento formativo, artístico y expresivo).

Sin embargo, para llegar a este grado de aplicación motora es necesario conducir al estudiantado por el camino de transición que convertirá las habilidades motrices básicas en habilidades motrices específicas, con cualidades físico-técnicas que le serán útiles a lo largo de toda su vida.

La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, en vigencia desde el 10 de agosto de 2010, en el décimo octava disposición general prescribe:

## **Desarrollo de la variable independiente**

**Actividad deportiva extracurricular.-** Es la formación de las disciplinas deportivas en los aspectos físico, psicológico e intelectual y que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros).

### **Disciplina deportivas**

En el deporte se exteriorizan las virtudes del ser humano; también se prueban siempre la perseverancia, voluntad y la disciplina; en el deporte el reto es alcanzar óptimos resultados, pero siempre obedeciendo las reglas establecidas y respetando el esfuerzo de los adversarios.

La Disciplina deportiva es la capacidad de actuar ordenada y perseverantemente para conseguir un bien. Este concepto aplicado al deporte implica una constante práctica de conductas y acciones que conduzcan al deportista al logro de mejores performances.

Considero que las disciplinas deportivas es la capacidad de actuar organizadamente y disciplinariamente realizando lo mejor en la práctica para llegar a obtener un resultado favorable.

### **Tipos de disciplinas deportivas**

#### **Fútbol**

Es un deporte (del inglés *football*) en el que dos equipos compuestos por once jugadores se enfrentan entre sí. Cada equipo, que dispone de diez jugadores que se mueven por el campo y de un portero (también conocido como arquero o guardameta), tratará de lograr que la pelota (balón) ingrese en el arco (portería) del equipo rival, respetando diversas reglas.

## **Bastoneras**

Grupo de estudiantes femeninas que realiza una coreografía coordinada, sistemática con batones y música.

## **Capacidad**

Es un rasgo psicológico que hace referencia a la potencialidad para realizar o ejecutar respuestas y comportamientos adaptativos en contextos que requieren del sujeto una actividad medida en términos de eficacia y nivel de ejecución. Una capacidad psicológica es un atributo constante (que muestra muy poca variabilidad intraindividual), y que explicaría las diferencias observables en el rendimiento conductual o la variación en el nivel de ejecución de los individuos de un grupo ante una misma tarea.

### **Capacidades físicas y su clasificación:**

Las capacidades físicas básicas, también llamadas cualidades físicas básicas, podemos definirlas como las predisposiciones o caracteres (posibilidades, características que el individuo posee) innatos en el individuo, susceptibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural.

Clasificación:

Dentro de las capacidades y cualidades físicas básicas podemos hacer la siguiente clasificación:

- Capacidades motrices: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Capacidades perceptivo-motrices: coordinación y equilibrio.
- Capacidades resultantes: agilidad.

### **Entrenamiento físico.**

Es el aprendizaje que se desarrolla en el lugar de trabajo para mejorar el rendimiento de los deportistas. Este entrenamiento supone la práctica con

las herramientas, equipos, documentos o materiales que se utilizarán en forma cotidiana.

### **Entrenamiento táctico.**

Es el aprendizaje de estrategias en el campo de juego, posiciones, ofensiva y defensiva.

### **Habilidad y destreza.**

Hacen referencia, no tanto a potencialidades (y, por tanto, disposiciones más o menos innatas del sujeto) de realización o ejecución, sino a los conocimientos prácticos y técnicos de que dispone el sujeto y que han sido adquiridos por medio del aprendizaje, la práctica y el entrenamiento por tanto, que se han formado en contacto con las tareas para las cuales son específicamente útiles.

### **Motivación.**

Es la energía que impulsa a la persona a la acción, la sostiene perseverante en ella y orienta su rumbo hacia donde se encuentran las metas deseadas.

La palabra clave de esta definición es "energía". ¿Cuál es el origen de esta energía? Si el origen es exterior se llama motivación extrínseca, si el origen es interno, parte de uno mismo, se llama intrínseca. El fin último de la motivación es tratar de que el origen de esa energía no dependa sólo del exterior sino del interior, de cada uno de nosotros.

### **Competencias.**

Son las capacidades de poner en operación los diferentes conocimientos, habilidades, pensamiento, carácter y valores de manera integral en las diferentes interacciones que tienen los seres humanos para la vida en el ámbito personal, social, laboral y deportivo.

**Deporte:**

El Deporte es toda actividad física y mental caracterizada por una actitud lúcida y de afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos, sociales, desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

**Deportista.**

Mujer u hombre dotado de talento o de condiciones necesarias en los aspectos de habilidades técnicas, capacidades físicas, constitución física y cualidades psicológicas en una disciplina deportiva específica desde su etapa de iniciación con el objetivo de alcanzar los mejores resultados a nivel internacional.

**Deporte competitivo.**

Practicar deporte o en su defecto realizar actividades físicas, es un elemento primordial en la formación del ser humano. Así lo afirma Vera Guardia (1977), quien opina que:

"el deporte, en sus manifestaciones como práctica para todos y como Deporte de Competencia, contribuye de manera esencial al desarrollo integral del ser humano. Asimismo la salud, agente indispensable en el bienestar del individuo y parte integrante de la calidad de vida, es, sin duda, uno de los grandes favorecidos de la práctica deportiva".



## **Organización deportiva.**

Es una organización de derecho privado, regulada por la presente Ley, sin fines de lucro.

## **Desarrollo de la variable dependiente.**

A continuación se emite una conceptualización de educación.

***Según CHASI B. (2010). La educación se refiere a la influencia orientada y sistemática sobre el desarrollo de la persona con el objeto de prepararla para cumplir una determinada función social, para que desempeñe un papel en el sistema de las relaciones sociales. También se habla sobre la inculcación de valores u de una concepción científica del mundo, de una moral y de unas reglas de convivencia humana determinadas, del desarrollo de sus características biológicas individuales y de ciertos rasgos del carácter y voluntad, así como costumbres y formación artística.(p.13)***

Es decir que solo se podrá contar con una sociedad preparada, innovada y muy desarrollada, si se inicia principalmente con el mayor potencial que es la niñez, juventud y cada uno de los seres humanos, ya que nunca será demasiado temprano ni tarde para aprender y progresar.

## **Pedagogía**

La pedagogía es la disciplina que organiza el proceso educativo de toda persona, en los aspectos psicológico, físico e intelectual tomando en cuenta los aspectos culturales de la sociedad en general.

Pedagogía es el arte de transmitir experiencias, conocimientos, valores, con los recursos que tenemos a nuestro alcance, como son: experiencia, materiales, la misma naturaleza, los laboratorios, los avances tecnológicos, la escuela, el arte, el lenguaje hablado, escrito y corporal.

La pedagogía, es la ciencia que estudia los procesos educativos, lo cual ciertamente dificulta su entendimiento, ya que es un proceso vivo en el cual intervienen diferentes funciones en el organismo para que se lleve a cabo el proceso de aprendizaje, por tal motivo si el objeto mismo es difícil

de definir, por lo tanto su definición, sería el estudio mediante el cual se lleva a cabo las interconexiones que tienen lugar en cada persona para aprender, tales como el cerebro, la vista y el oído, y que en suma se aprecia mediante la respuesta emitida a dicho aprendizaje.

### **Currículo.**

El término **currículo** se refiere al conjunto de objetivos, contenidos, criterios metodológicos y de evaluación que orientan la actividad académica (enseñanza y aprendizaje) ¿cómo enseñar?, ¿cuándo enseñar? y ¿qué, cómo y cuándo evaluar? El currículo permite planificar las actividades académicas de forma general, ya que lo específico viene determinado por los planes y programas de estudio (que no son lo mismo que el currículo). Mediante la construcción curricular la institución plasma su concepción de educación. De esta manera, el currículo permite la previsión de las cosas que hemos de hacer para posibilitar la formación de los educandos.

### **Didáctica**

Dicen los expertos que por didáctica se entiende a aquella disciplina de carácter científico-pedagógica que se focaliza en cada una de las etapas de aprendizaje. En otras palabras, es la rama de la pedagogía que permite abordar, analizar y diseñar los esquemas y planes destinados a plasmar las bases de cada teoría pedagógica.

Esta disciplina que sienta los principios de la educación y sirve a los docentes a la hora de seleccionar y desarrollar contenidos persigue el propósito de ordenar y respaldar tanto los modelos de enseñanza como el plan de aprendizaje. Entre los actores fundamentales del desafío didáctico aparecen el docente, el discente (alumno), el contexto del aprendizaje y el currículum.

## **El Rendimiento Académico.**

Es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud.

El rendimiento medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación. El mismo autor, ahora desde una perspectiva propia del alumno, define el rendimiento como una capacidad respondiente académico es entendido por Pizarro (1985) como una de éste frente a estímulos educativos, susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos educativos pre-establecidos. Este tipo de rendimiento académico puede ser entendido en relación con un grupo social que fija los niveles mínimos de aprobación ante un determinado cúmulo de conocimientos o aptitudes (Carrasco, 1985). Según Herán y Villarroel (1987), el rendimiento académico se define en forma operativa y tácita afirmando que se puede comprender el rendimiento escolar previo como el número de veces que el alumno ha repetido uno o más cursos.

Por su lado, Kaczynska (1986) afirma que el rendimiento académico es el fin de todos los esfuerzos y todas las iniciativas escolares del maestro, de los padres de los mismos alumnos; el valor de la escuela y el maestro se juzga por los conocimientos adquiridos por los alumnos.

Chadwick (1979) define el rendimiento académico como la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período o semestre, que se sintetiza en un calificativo final (cuantitativo en la mayoría de los casos) evaluador del nivel alcanzado.

Concluyo rendimiento académico es una evaluación cuanti- cualitativa de las capacidades del alumno, que se evidencia en tareas y destrezas a largo del proceso formativo.

### **Evaluación Educativa**

"La etapa del proceso educativo que tiene como finalidad comprobar, de manera sistemática, en qué medida se han logrado los objetivos propuestos con antelación. Entendiendo a la educación como un proceso sistemático, destinado a lograr cambios duraderos y positivos en la conducta de los sujetos, integrados a la misma, en base a objetivos definidos en forma concreta, precisa, social e individualmente aceptables."(P. D. Laforucade)

"Evaluación es el acto que consiste en emitir un juicio de valor, a partir de un conjunto de informaciones sobre la evolución o los resultados de un alumno, con el fin de tomar una decisión."(B. Macario)

"La evaluación es una operación sistemática, integrada en la actividad educativa con el objetivo de conseguir su mejoramiento continuo, mediante el conocimiento lo más exacto posible del alumno en todos los aspectos de su personalidad, aportando una información ajustada sobre el proceso mismo y sobre todos los factores personales y ambientales que en ésta inciden. Señala en qué medida el proceso educativo logra sus objetivos fundamentales y confronta los fijados con los realmente alcanzados." (A. Pila Teleña)

### **Características de la evaluación educativa:**

- Integral.
- Continua.
- Reguladora del proceso educativo.
- Orientadora.
- Compartida – democrática.

En FPE, el objetivo de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado es conocer si ha alcanzado, para cada módulo profesional, las capacidades terminales y las capacidades más elementales de las que están compuestos (criterios de evaluación), con la finalidad de valorar si dispone de la competencia profesional que acredita el título.

#### **Clasificación de evaluación:**

##### **Por su finalidad o función:**

Formativa.

Sumativa.

##### **Por su extensión:**

Global.

Parcial

##### **Por los agentes evaluadores que intervienen:**

Interna: autoevaluación, heteroevaluación, coevaluación.

Externa.

##### **Por el momento de aplicación:**

Inicial.

Procesual.

Final

#### **Tipos de evaluación:**

**Evaluación continua.** Pretende superar la relación evaluación-examen o evaluación-calificación final de los alumnos, y centra la atención en otros aspectos que se consideran de interés para la mejora del proceso educativo. Por eso, la evaluación continua se realiza a lo largo de todo el

proceso de aprendizaje de los alumnos y pretende describir e interpretar, no tanto medir y clasificar.

**Evaluación formativa.-** Recalca el carácter educativo y orientador propio de la evaluación. Se refiere a todo el proceso de aprendizaje de los alumnos, desde la fase de detección de las necesidades hasta el momento de la evaluación final o sumativa. Tiene una función de diagnóstico en las fases iniciales del proceso, y de orientación a lo largo de todo el proceso e incluso en la fase final, cuando el análisis de los resultados alcanzados tiene que proporcionar pistas para la reorientación de todos los elementos que han intervenido en él.

**Evaluación global.-** Considera comprensivamente todos los elementos y procesos que están relacionados con aquello que es objeto de evaluación. Si se trata de la evaluación del proceso de aprendizaje de los alumnos, la evaluación global fija la atención en el conjunto de las áreas y, en particular, en los diferentes tipos de contenidos de enseñanza (hechos, conceptos y sistemas conceptuales; procedimientos; actitudes, valores y normas).

**Evaluación inicial.-** Se realiza al iniciarse cada una de las fases de aprendizaje, y tiene la finalidad de proporcionar información sobre los conocimientos previos de los alumnos para decidir el nivel en que hay que desarrollar los nuevos contenidos de enseñanza y las relaciones que deben establecerse entre ellos. También puede tener una función motivadora, en la medida en que ayuda a conocer las posibilidades que ofrecen los nuevos aprendizajes.

**Evaluación integradora.-** Referida a la evaluación del aprendizaje de los alumnos en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, comporta valorar globalmente el trabajo realizado en todas las áreas y el grado en que, con este trabajo se han alcanzado los objetivos generales de la

etapa. Por tanto, en última instancia no se exige que se alcancen los objetivos propios de todas y cada una de las áreas.

**Evaluación normativa.-** Usa estrategias basadas en normas estadísticas o en pautas de normalidad, y pretende determinar el lugar que el alumno ocupa en relación con el rendimiento de los alumnos de un grupo que han sido sometidos a pruebas de este tipo. Las pruebas de carácter normativo pueden ser útiles para clasificar y seleccionar a los alumnos según sus aptitudes, pero no para apreciar el progreso de un alumno según sus propias capacidades.

**Evaluación cualitativa.-** Describe e interpreta los procesos que tienen lugar en el entorno educativo considerando todos los elementos que intervienen en él, subrayando la importancia de las situaciones que se crean en el aula. Es decir, fija más la atención en la calidad de las situaciones educativas creadas que en la cantidad de los resultados obtenidos.

**Evaluación sumativa.-** Su objeto es conocer y valorar los resultados conseguidos por el alumno al finalizar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Así considerada recibe también el nombre de evaluación final.

### **Capacidades intelectuales**

Conjunto de aptitudes que optimizan el aprendizaje de nuevos conocimientos. La definición atiende un enunciado corto, complementando estas habilidades con habilidades manuales, estéticas, y demás propias del ser humano, que mostrando una actitud humanista favorecen en gran medida en proceso de aprendizaje de nuevas habilidades en el ser humano. Gracias... (Ladislao Romero Bojórquez)

## **Capacidades Psicológicas.**

Es el conjunto de procedimientos que tienden a formar y desarrollar cualidades, capacidades y estados que demanda la actividad deportiva para la obtención de rendimientos elevados.

## **Tareas educativas.**

“Son actividades para realizar fuera de casa que se proponen a los alumnos fundamentalmente como una preparación, práctica o extensión del trabajo escolar”( Eddy 1984)

“Un proceso de aprendizaje formal en un contexto no formal”( Gonzales , Alburquerque y Lacasa)

“un proyecto de ejecución de una actuación humana que responde a uno objetivo”. La tarea es proyecto y la consecución del proyecto se logra mediante la realización de la tarea por la persona. ( Leontiev)

## **Aprendizaje**

El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. Este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje. El aprendizaje es una de las funciones mentales más importantes en humanos, animales y sistemas artificiales.

El aprendizaje humano está relacionado con la educación y el desarrollo personal. Debe estar orientado adecuadamente y es favorecido cuando el individuo está motivado. El estudio acerca de cómo aprender interesa a la neuropsicología, la psicología educacional y la pedagogía.



## **Tipos de aprendizaje**

### **Aprendizaje visual**

Las personas que utilizan el sistema de representación visual ven las cosas como imágenes ya que representar las cosas como imágenes o gráficos les ayuda a recordar y aprender. La facilidad de la persona visual para pasar de un tema a otro favorece el trabajo creativo en el grupo y en el entorno de aprendizaje social. Asimismo, esta forma de proceder puede irritar a la persona visual que percibe las cosas individualmente.

### **Aprendizaje auditivo**

Una persona auditiva es capaz de aprovechar al máximo los debates en grupo y la interacción social durante su aprendizaje. El debate es una parte básica del aprendizaje para un alumno auditivo. Las personas auditivas aprenden escuchando y se prestan atención al énfasis, a las pausas y al tono de la voz. Una persona auditiva disfruta del silencio.

### **Aprendizaje kinestésico**

Las personas con este tipo de perciben las cosas a través del cuerpo y de la experimentación. Son muy intuitivos y valoran especialmente el ambiente y la participación. Para pensar con claridad necesitan movimiento y actividad. No conceden importancia al orden de las cosas. Las personas kinestésicas se muestran relajadas al hablar, se mueven y gesticulan. Hablan despacio y saben cómo utilizar las pausas. Como público, son impacientes porque prefieren pasar a la acción.

### **Métodos de estudio**

Procedimiento por el cual un estudiante adopta una manera de aprender y esta se puede ir adaptando de acuerdo al alumno, teniendo en cuenta que se basa en los hábitos de estudio. (Nidia Sánchez)

Enfrentar el aprendizaje y los conocimientos que este implica, desde diferentes percepciones. Vale decir, leer, escribir, resumir, comparar, analizar actuar, graficar, escuchar, discutir, exponer en fin. De este modo y a través de ensayo y error, llegar al método más eficiente para cada uno de los estudiantes, ya que cada ser es individual y único. (Ana María Álvarez Aguirre, Santiago de Chile.)

## **Técnicas de Estudio**

*Son tips para facilitar y mejorar la actitud frente al estudio, integrando la atención y la concentración, distinguiendo lo principal de lo secundario.*

Implican no sólo lo visual y auditivo, sino también la escritura, reduciendo la dispersión o haciéndola evidente para el propio sujeto.

## **Tipos de técnicas de estudio**

La experiencia de generaciones de estudiantes ha ido consolidando el prestigio y la práctica de algunos procedimientos sencillos y efectivos para favorecer el aprendizaje:

- **Subrayado:** es una manera sencilla y rápida, exige seguir con atención el texto y evaluar continuamente qué es lo que el autor quiere decir y qué es lo más importante de cada párrafo. Exige una primera lectura para identificar ideas y, al menos, una segunda para repasarlas.
- **Notas marginales:** son las palabras, frases o comentarios claves que se escriben, cuando se hace lectura rápida y se realiza en el propio texto, lo que la hace accesible y práctica.
- **Resumen:** son anotaciones textuales; sólo se anota lo fundamental.
- **Síntesis:** esta técnica es más ágil y menos precisa que el resumen; se realiza con palabras propias.

- **Esquema de contenido:** es una manera eficaz de favorecer la comprensión y síntesis de un texto, expresando su contenido en forma esquemática.
- **Fichaje:** es recolectar y almacenar información. Cada ficha contiene una serie de datos variable pero todos referidos a un mismo tema.
- **Toma de apuntes:** es anotar los puntos sobresalientes de una clase o conferencia. Mantiene la atención y se comprende mejor. Hace posible el repaso y el recuerdo.

### **Hábitos de estudios**

Un hábito es cualquier acto adquirido por la experiencia, realizado regular y automáticamente. Es una práctica o costumbre que realizas con frecuencia. Los antiguos filósofos decían que el hábito es una "segunda naturaleza"; eso significa que la naturaleza del hombre se enriquece o empobrece, se perfecciona o se denigra, con el hábito.

### **Importancia de los hábitos de estudio.**

Una gran responsabilidad de los padres, es la de lograr que los hijos durante la niñez y la adolescencia, interioricen hábitos que favorezcan su proceso de socialización y su capacidad de vivir y crecer felices y exitosamente dentro de cualquier grupo.

Los hábitos son actos complejos que al ser repetidos con frecuencia tienden a ser ejecutados precisa y automáticamente, es decir, se convierten en acciones automáticas que se realizan sin intervención de la voluntad y de la conciencia.

Para iniciar el hábito de estudio, habrá que respetar cuatro reglas básicas:

- Hacerlo siempre en el mismo lugar.
- Tener todo el material de trabajo al alcance de la mano.

- Planificar o estimar de antemano el tiempo que se dedicará a cada tarea.
- Hacerlo siempre a la misma hora: durante la semana las primeras horas de la tarde y los fines de semana en las horas posteriores a levantarse, serán los momentos más aconsejables.

### **¿Cómo estudiar?**

1. Entender lo que se lee: tras una primera lectura general (los padres podemos ayudar preguntándole si hay algo que no ha entendido). Al terminar esta primera lectura el niño deberá tener una idea general sobre el tema.
2. Durante una segunda lectura, más pausada, se intentará encontrar las ideas principales (normalmente una por párrafo) y diferenciarlas de las secundarias. Se aprovechará para subrayar: ideas principales de un color (verde), ideas secundarias de otro (rojo). Después de este subrayado, normalmente, el tema se habrá reducido a una cuarta parte del original.
3. Se escribirán las ideas principales aparejadas con sus secundarias formando un resumen del tema. Este resumen será muy útil para repasar o recordar lo aprendido si ello fuera necesario.
4. Hacer un esquema del resumen (por ejemplo un esquema de llaves) en este esquema sólo incluiremos palabras clave. El niño dispondrá de un cuaderno para almacenar sus esquemas.
5. Memorizar, para ello será imprescindible que el tema se haya comprendido en su integridad y que no haya dudas. A la hora de memorizar hay una serie de pequeños trucos que nos pueden ser de gran utilidad:
  - Fijarse en las fotos y dibujos del libro, esto ayudará a recordar donde estaba el texto y lo que decía.
  - Repetir el tema recitándolo con el esquema delante hasta que éste último ya no sea necesario.

- Estudiar lentamente y tomarse descansos (10 minutos tras la primera hora de memorización, 15 minutos tras la segunda...)
- Repasar lo aprendido.
- Hacer reglas nemotécnicas (truquillos lingüísticos elaborados por nosotros mismos con las iniciales de palabras a recordar).

### **¿Cómo organizar el trabajo en casa?**

Organizar el trabajo en casa es lo primero que hay que hacer para llevar a la práctica los objetivos que nos planteamos. Para ello hay que cumplir las metas propuestas y ajustarse a un horario. Estudiar sin organización es como ir y venir por caminos, sin haber decidido previamente cuál de ellos es el que nos interesa.

Por eso conviene tener en cuenta las siguientes sugerencias:

#### **Hacer un horario**

- Al comenzar el curso es conveniente tener un horario para el estudio. Este horario será fijo y empezará cada día a la misma hora.
- Es muy importante iniciar el estudio a la hora prevista, ni un minuto después.
- Al repetir todos los días el mismo horario, se adquiere el hábito y cada vez cuesta menos empezar.

#### **Organizar el trabajo**

- Una vez que nos hemos sentado a trabajar a la hora prevista, dedicaremos un momento a decidir qué es lo que vamos a hacer primero, qué haremos a continuación...y qué dejaremos para el final.
- Para ello, tendremos en cuenta todas las actividades: tareas para casa, estudio, repaso, trabajos, etc.

- Normalmente, es mejor que empecemos por lo que nos resulte medianamente difícil, continuar con lo más difícil y dejar para el final lo más fácil.

### **Poner en práctica lo que hemos decidido**

- Lo más importante del horario es cumplirlo, si no lo hacemos es muy probable que se nos pase el tiempo inútilmente.
- Seguro que vamos a encontrar muchas excusas que nos incitarán a dejarlo para otro momento. Si esto ocurre, tendremos que concentrar todos nuestros esfuerzos para evitarlo.
- Es muy importante cumplir lo que nos hemos propuesto. Si lo hacemos nos sentiremos felices y contentos con nosotros mismos. En caso contrario, nos sentiremos incómodos.
- Ante las dificultades, no rendirse. Con esfuerzo y voluntad se consigue todo.

### **La colaboración de los Padres en las Tareas Escolares**

Una actitud de los padres que sirva para estimular el gusto por aprender posibilitará el éxito en el estudio. El acoso y la vigilancia intensiva de los jóvenes sin permitirles que asuman responsabilidades a la hora de realizar su trabajo, pueden ser tan perjudiciales como la falta de hábitos de estudio y las normas incoherentes. Por todo ello, proponemos una serie de actitudes a mantener por parte de los padres que, sin duda, podrán ayudar a los jóvenes en su labor como estudiantes:

- Ayudar al estudiante no quiere decir que debemos hacerle su trabajo; nos mostraremos interesados por lo que hace y dispuestos a ayudarle en sus dudas, pero solamente él deberá realizar el trabajo.
- Exigirle y al mismo tiempo animarle a confiar en sus posibilidades siempre que se esfuerce. Hacerle marcarse metas concretas y reales, además de recordárselas cuando sea preciso: “Hemos

acordado que todos los días dedicarás media hora a la lectura, te avisaré cuando se cumpla, vuelve a tu sitio”

- Transmitirle respeto por todo lo relacionado con su vida escolar: cuidaremos la puntualidad, que acuda siempre con todo el material necesario y que lo cuide. Nunca desautorizaremos al profesor o hablaremos mal de él en presencia del estudiante. Cualquier duda o discrepancia que exista debe tratarse directamente con el profesor.
- Si tenemos que dirigir alguna crítica o reproche será siempre hacia el trabajo realizado -“cuando te esfuerzas, tú sabes presentar tu cuaderno mejor”- y nunca hacia el propio estudiante -“eres un chapucero”-. Si le aplicamos determinadas etiquetas es posible que acabe asumiéndolas.
- Reforzar (alabar, premiar) sus logros, esto aumentará su confianza y elevará sus deseos para continuar mejorando.
- Ante los pequeños fracasos impulsarle a no caer en el desánimo, ayudarle a mejorar y a buscar alternativas para superar las dificultades. El castigo y la amenaza para solucionar la falta de rendimiento raramente son eficaces; suele ser más beneficioso reforzar (premiar) los esfuerzos y logros.
- No caer en las comparaciones con otros joven con los hermanos. Puestos a establecer comparaciones, que estas se refieran siempre a las propias tareas del adolescente: “Escribes con menos faltas que hace un mes”.
- Mantenerse informados de lo que ocurre en el colegio, de la relación del adolescente con los compañeros y profesores. Intentar implicarse en la vida y las actividades del colegio, todo ello transmitirá al estudiante la idea de lo importante que resulta para sus padres todo lo relacionado con la escuela.

Recordar siempre que los hijos tienden a comportarse según lo que ven en casa: el hecho de que veamos en la televisión junto con ellos

programas culturales o divulgativos, que tengamos actividades de ocio como visitas a museos o parques naturales, que practiquemos deporte, que nos vean leyendo.. Y que además de todo ello, nos encarguemos de facilitarles situaciones en las que puedan llevar a la práctica lo estudiado o les estimulemos para aprender cosas nuevas estaremos facilitando enormemente sus actitudes para el trabajo escolar

### **Hábitos de estudio**

Podríamos hacer una lista inmensa que contenga todos los hábitos de estudio recomendados por expertos en la materia, pero mejor vamos a concentrarnos en 5 hábitos que serán el comienzo de tu nueva vida como estudiante y que harán la diferencia entre el alumno que eras antes y el que serás a partir de ahora.

Solamente te recuerdo que no bastará con que los conozcas, ya que deberás ponerlos en práctica todos los días hasta lograr arraigarlos. Los hábitos se adquieren a través de la repetición constante de los actos.

1. **Organiza tu tiempo**, elaborando un plan de actividades diarias.
2. **Presta atención** al maestro durante la clase y **toma nota** de lo más importante (ojo, no se trata de intentar copiar todo lo que diga).
3. **Estudia todos los días**, de preferencia a la misma hora y en el mismo lugar.
4. **Utiliza alguna técnica para estudiar** (aquí conocerás varias).
5. Ten siempre una **actitud positiva** ante la vida, incluso ante los problemas (con eso vencerás los malos hábitos del miedo, el desaliento y la derrota).

Forma de llevar adelante un procedimiento que agiliza la memoria (Javier)



### **2.3.- Definición de conceptos básicos.**

**1.-Actividad deportiva extracurricular-** Es toda aquella actividad física, psicológica e intelectual que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros)

**2.-Rendimiento académico.-** Es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo.

También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos.

**3.-La Disciplina deportiva.-** es la capacidad de actuar ordenada y perseverantemente para conseguir un bien. Este concepto aplicado al deporte implica una constante práctica de conductas y acciones que conduzcan al deportista al logro de mejores performances.

**4.-Capacidades físicas.-** son las predisposiciones o caracteres (posibilidades, características que el individuo posee) innatos en el individuo, susceptibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural.

**5.-Capacidad psicológicas.-** Una capacidad psicológica es un atributo constante (que muestra muy poca variabilidad intraindividual).

**6.-Movimiento.-** es el componente externo, ambiental de la actividad humana, expresado en los cambios de posición del cuerpo humano o de sus partes en la interacción de fuerzas mecánicas entre el organismo y el medio ambiente.

**7.-Motricidad.-** es la totalidad de procesos, funciones del organismo y su regulación psíquica, que tienen por consecuencia el movimiento humano.  
(Actuación de un ser humano en movimiento).

**8.-Stress.-** Podría decirse que el estrés es un estado que se caracteriza por un síndrome, tiene una forma específica. La causa no es específica, no es una manifestación sola porque todas esas manifestaciones de estrés pueden encontrarse en casos de estimulación específica de uno u otro órgano. La suma de todas las manifestaciones de "causa" no es Específica. Y finalmente, la

expresión estrés tiene solamente significación si se aplica a un sistema biológico delimitado.

**9.- Endorfinas.-** hormonas que son estimulantes del cerebro y que mantienen al ser humano atento a sus tareas, (Se traduce en aumento de la concentración y comprensión en clases).

**10.- Testosterona.-** proviene del francés testostérone, que es un acrónimo de testicule (“testículo”), stérol (“esterol”) y hormone (“hormona”). Se trata de una hormona que producen los testículos y cuya función es el desarrollo de las glándulas genitales y el mantenimiento de los caracteres secundarios del varón.

**11.-Capacidad Aeróbica.-** se define como la capacidad del organismo (corazón, vasos sanguíneos y pulmones) para funcionar eficientemente y llevar actividades sostenidas con poco esfuerzo, poca fatiga, y con una recuperación rápida (ejercicio aeróbico). Fisiológicamente, es la habilidad de producir trabajo utilizando oxígeno como combustible.

**12.-Capacidad Anaeróbica.-** se define como la capacidad del organismo para funcionar eficientemente al realizar actividades físicas de corta duración y de alta intensidad (ejercicio anaeróbico), en presencia de poco oxígeno debido al fuerte esfuerzo, produciendo energía anaeróbica, esto es, a través de transformaciones químicas utilizando ácido adenosíntrifosfato (ATP) y fosfocreatina (CE) durante los primeros 10 segundos del ejercicio (anaeróbico aláctico), y glucógeno durante los 40-50 segundos restantes (anaeróbico láctico o total).

**13.- Estado Físico:** Es la relación ideal entre capacidad aeróbica, buen estado muscular y apropiado índice de masa corporal (Relación estatura y peso).

**14.-Alto Rendimiento deportivo:** Está relacionado con lo más alto en el deporte, o lo que también es denominado por las personas que están compitiendo, desde mi punto de vista como deportista y coach, de una raza especial.

## **2.5 Sistema de variables.**

Variable dependiente

Rendimiento académico

Variable independiente

Actividad deportiva extracurricular

## **2.6.- Definición de variables.**

### **Variable independiente**

**Actividad deportiva extracurricular** - Es toda aquella actividad física, psicológica e intelectual que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros). A menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás.

### **Variable dependiente**

**Rendimiento académico.-** Es una evaluación cuanti-cualitativamente de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo.

## **CAPÍTULO III**

### **3.-METODOLOGÍA**

#### **3.1.-DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

El trabajo investigativo se ubicará en el paradigma critico-propositivo de carácter cuanti-cualitativo.

Cuantitativa porque se procesarán datos numéricos con apoyo de la estadística mientras que el carácter cualitativo se visualizará con la interpretación critica de los datos recogidos.

#### **MODALIDADES DE INVESTIGACIÓN**

##### **Bibliográfica-Documental**

Esta modalidad de investigación permitirá detectar y determinar teorías, conceptualizaciones y criterios de diferentes autores a través de libros, revistas especializadas, publicaciones, internet, otros, así como documentos válidos y confiables.

##### **DE CAMPO**

Se aplicará esta modalidad porque la investigador acudirá a recabar información directa en un contexto determinado sobre los objetivos planteados en la investigación

## **De Intervención social o proyectos factibles**

El investigador no se conformará con obtener resultados durante la investigación, sino que además planteará una propuesta factible o viable de solución al problema investigado.

## **Tipos o Niveles de Investigación**

### **Asociación de Variables**

Después de haber pasado por los niveles exploratorio y descriptivo, la investigación llegará al tipo de asociación de variables porque permitirá medir el grado de la relación entre variables en los mismos sujetos de un contexto determinado así como sus tendencias y comportamientos

## **3.2.-Población**

La población de la investigación está basada en todos los estudiantes seleccionados de bachillerato del Colegio “Nacional Mixto Gonzalo Escudero”, que aproximadamente son un número de 67 jóvenes. Los beneficiarios directos serán los estudiantes de entre 15 a 18 años de edad.

Tabla No.1

<b>POBLACIONES</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Seleccionados de fútbol	22	25
Seleccionadas bastoneras	45	75
Total	67	100

### 3.3.- Muestra

Unidades de Observación

POBLACIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muestra de Estudiantes de elite del bachillerato del “Colegio Gonzalo Escudero”	67	100
Total	67	100

**Elaborado por:** Investigador

En virtud de la población no pasa de 100 elementos, se trabajará con todo el universo, sin que sea necesario sacar muestras representativas.

Tabla No.2:

3.4.- OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEM
<p><b>Variable independiente.</b></p> <p><b>Actividad deportiva extracurricular.-</b> Es la formación de las disciplinas deportivas en los aspectos físico y psicológico que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Disciplinas deportivas</li><li>• Capacidad física</li><li>• Capacidad psicológica</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Futbol competitivo.</li><li>• Bastoneras</li><li>• entrenamiento físico</li><li>• entrenamiento Táctico</li><li>• motivación</li><li>• Competencia</li></ul>	<p>1 2</p> <p>3-4 5-6</p> <p>7-8 9-10</p>

Tabla No.3:

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEM
<b>Variable dependiente</b>  <b>Rendimiento académico.</b> Es una evaluación cuantitativa de las capacidades del alumno, que se evidencia en tareas, destrezas a largo del proceso formativo.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuantitativa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• sumativa</li></ul>	11
		<ul style="list-style-type: none"><li>• formativa</li></ul>	12
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cualitativa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• autoevaluación</li></ul>	13
		<ul style="list-style-type: none"><li>• evaluación por pares</li></ul>	14
	<ul style="list-style-type: none"><li>• capacidades.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intelectuales</li></ul>	15
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Psicológicas</li></ul>	16
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tareas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• deberes</li></ul>	17-18
		<ul style="list-style-type: none"><li>• lecciones</li></ul>	19-20



### **3.5.-Técnicas e Instrumentos de investigación**

**Encuesta:** Dirigido a estudiantes. Su instrumento será el cuestionario elaborado con preguntas cerradas, para recabar información sobre las variables de estudio.

### **3.6.-Validez y Confiabilidad de los instrumentos.**

La validez de los instrumentos vendrá dado por “El Juicio de Expertos” mientras la confiabilidad se la dará a través de la aplicación de una prueba piloto a una población pequeña para detectar posibles errores y corregirlos a tiempo antes de su aplicación definitiva.

## CAPITULO IV

### 4.1.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### PREGUNTA No 1

**¿Pertener a la selección de fútbol afecta al rendimiento académico?**

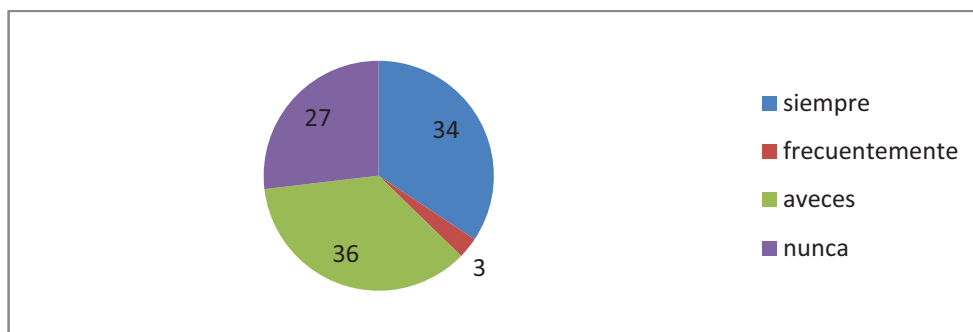
Tabla No 3

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Siempre	23	34%
frecuentemente	2	3%
a veces	24	36%
Nunca	18	27%
TOTAL	67	100%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Encuestas a Estudiantes

Gráfico No 1



#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Observamos que el 36% de los estudiantes manifiestan que la a veces afecta pertenecer a una selección de fútbol, el 34% dice que siempre, el 27% dice que nunca y el 3% frecuentemente.

Según los análisis realizados los estudiantes manifiestan que pertenecer a una selección de futbol si afecta al rendimiento académico.

## PREGUNTA No 2

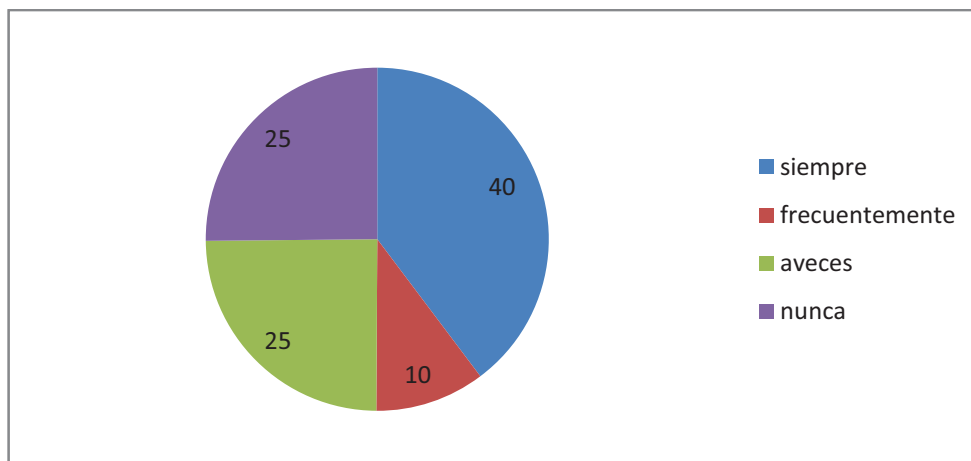
**¿Pertener al grupo de bastoneras afecta su rendimiento académico?**

Tabla No 4

RESPUESTAS	frecuencias	PORCENTAJES
Siempre	27	40%
frecuentemente	7	10%
a veces	16	25%
nunca	17	25%
TOTAL	67	100%

Elaborado por: Investigador  
Fuente: Encuestas a Estudiantes

Grafico No 2



## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Observamos que el 40% de los estudiantes dicen que la siempre afecta pertenecer a una selección de fútbol, el 39% dice que a veces, el 25% dice que nunca y el 10% frecuentemente

Pertenecer al grupo de bastoneras manifiesta que el entrenamiento deportivo si afecta en el rendimiento académico

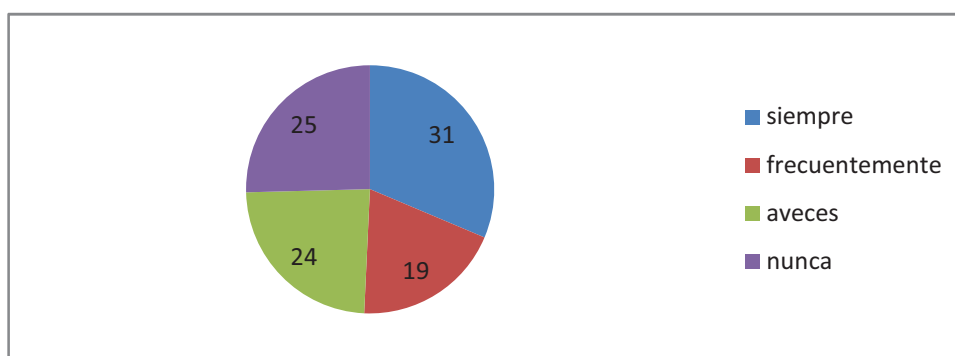
### PREGUNTA No 3

**¿Tiene un horario establecido para el entrenamiento deportivo?**

Tabla No 5

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Siempre	21	31%
frecuentemente	13	19%
a veces	15	24%
nunca	18	25%
TOTAL	67	100%

Elaborado por: Investigador  
Fuente: Encuestas a Estudiantes  
Gráfico No 4



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Observamos que el 31% de los estudiantes dicen siempre hay horario establecido, el 25% nunca, el 24% dice que a veces y el 19% frecuentemente.

Los datos analizados exigen establecer un horario de entrenamiento deportivo para las selecciones para mejorar el rendimiento académico.

#### PREGUNTA No 4

**¿El entrenamiento físico y táctico afecta su desenvolvimiento en clase?**

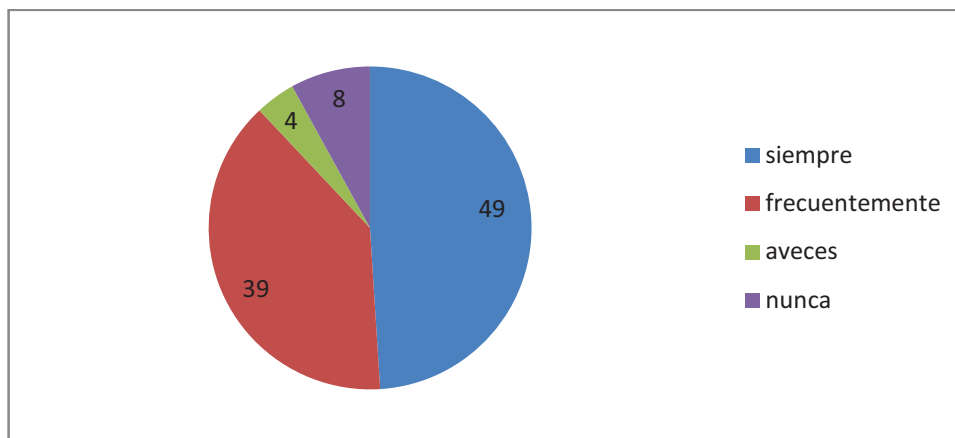
Tabla No 6

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Siempre	33	49%
frecuentemente	26	39%
a veces	3	4%
nunca	5	7%
TOTAL	67	100%

Gráfico No 4

Elaborado por: Investigador

Fuente: Encuestas a Estudiantes



#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Observamos que el 49% de los estudiantes manifiestan que siempre el entrenamiento físico y táctico afecta su desenvolvimiento en clase, el 39% frecuentemente el 8% dice que nunca y el 4% a veces.

El entrenamiento físico y táctico si afecta en rendimiento académico, al estudiante seleccionado.

## PREGUNTA No 5

**¿El cansancio físico después de la competencia afecta en sus horas de clase?**

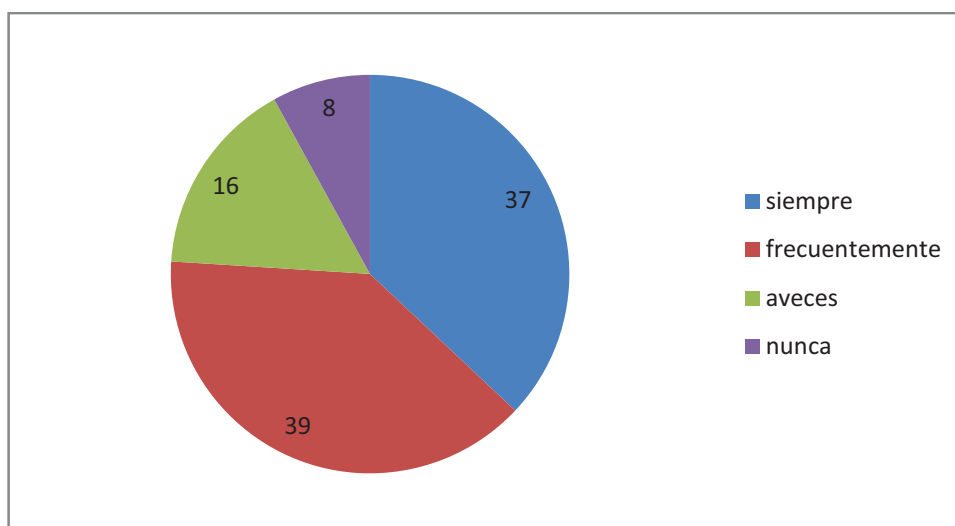
Tabla No 7

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Siempre	25	37%
frecuentemente	26	39%
a veces	11	16%
nunca	5	8%
TOTAL	67	100%

Gráfico No 5

Elaborado por: Investigador

Fuente: Encuestas a Estudiantes



## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Observamos que el 39% de los estudiantes dicen que frecuentemente el cansancio físico después de la competencia afecta sus horas de clase, el 37% siempre, el 16% a veces y el 8% dice que nunca.

El cansancio físico después de la competencia si afecta en las horas de clase porque el estudiante no pone la atención debida y ni tampoco es participativo.

## PREGUNTA No 6

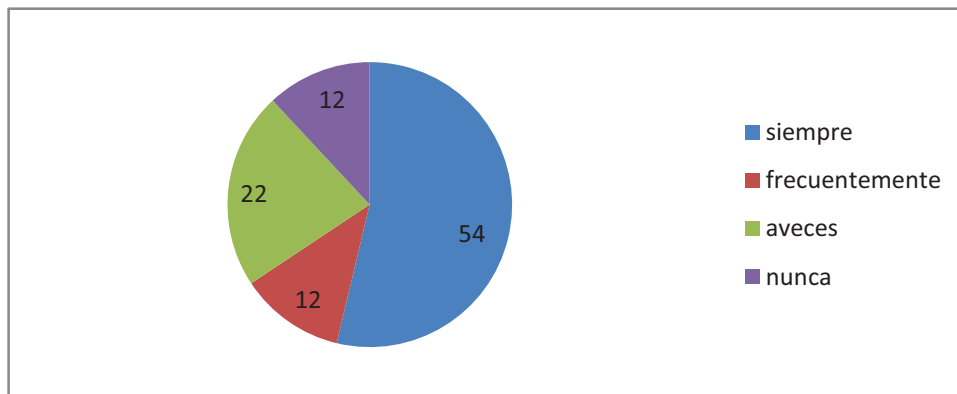
### ¿El entrenamiento deportivo le ayuda a disminuir su estrés intelectual?

Tabla No 8

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Siempre	36	54%
frecuentemente	8	12%
a veces	15	22%
nunca	28	12%
TOTAL	67	100%

Gráfico No 6

Elaborado por: Investigador  
Fuente: Encuestas a Estudiantes



## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Observamos que el 54% de los estudiantes manifiestan que siempre ayuda el entrenamiento deportivo para disminuir el estrés intelectual, el 22% a veces, el 12% frecuentemente y 12 % dice que siempre.

El entrenamiento deportivo si ayuda a reducir el nivel de estrés intelectual provocado por las horas de clases y deberes realizados.

## PREGUNTA No 7

**¿La motivación de la actividad deportiva le ayuda con su rendimiento académico?**

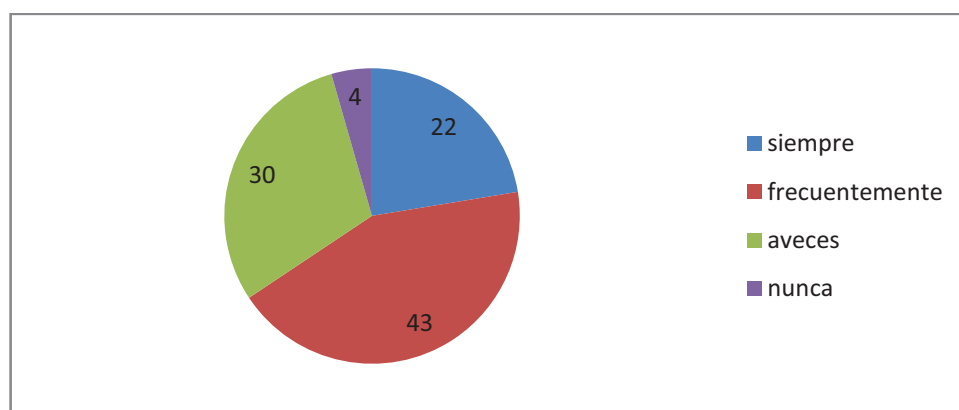
Tabla No 9

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Siempre	15	22%
frecuentemente	29	43%
a veces	20	30%
nunca	03	04%
TOTAL	67	100%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Encuestas a Estudiantes

Gráfico No 7



## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Observamos que el 43% de los estudiantes manifiestan que frecuentemente la motivación deportiva le ayuda a su rendimiento académico, el 30% a veces, el 22% siempre y 4% dice que nunca.

La motivación deportiva si ayuda al estudiante a obtener mejor concentración y mejoramiento en su rendimiento académico.



### PREGUNTA No 8

**¿Sus profesores son comprensivos en el momento que usted presenta deberes atrasados por salir a competir?**

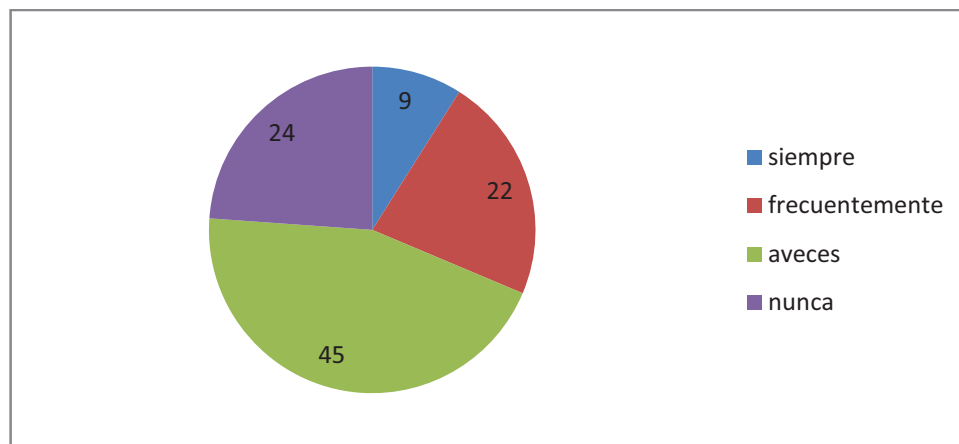
Tabla No 1

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Siempre	06	09%
frecuentemente	15	22%
a veces	30	45%
nunca	16	24%
TOTAL	67	100%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Encuestas a Estudiantes

Gráfico No 8



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Observamos que el 45% de los estudiantes manifiestan a veces los profesores son comprensivos en el momento de presentar deberes atrasados por salir a competir, el 24% nunca, el 22% frecuentemente y 9% dice que siempre.

Según los análisis realizados los profesores no son comprensivos en el momento de recibir deberes atrasados por salir a la competencia deportiva.

## PREGUNTA No 9

¿El tiempo dedicado para la competencia deportiva en las horas clase afecta su rendimiento?

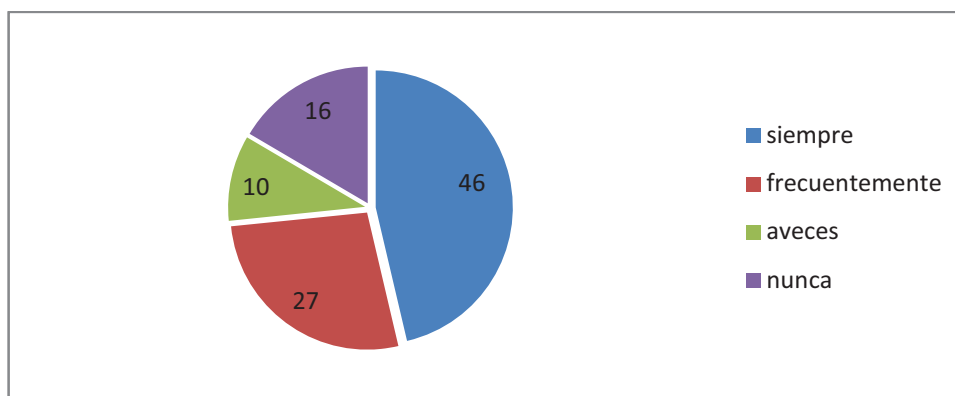
Tabla No 11

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Siempre	31	46%
frecuentemente	18	27%
a veces	07	10%
nunca	11	16%
TOTAL	67	100%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Encuestas a Estudiantes

Gráfico No 9



## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Observamos que el 46% de los estudiantes dicen siempre el tiempo dedicado a la competencia deportiva en las horas clase afecta a su rendimiento académico, el 27% frecuentemente, el 16% nunca y 10% dice que a veces.

Según los análisis realizados si afecta el tiempo dedicado para la competencia deportiva en las horas de clase.

## PREGUNTA No 10

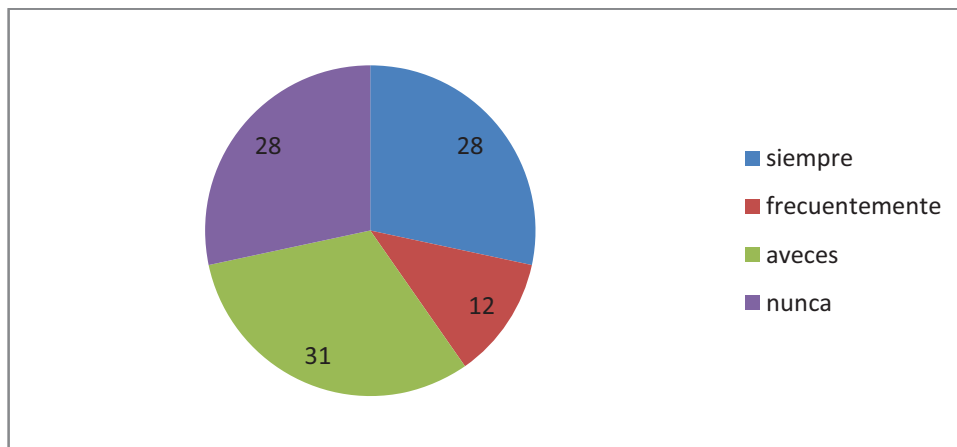
**¿Cuán a menudo tiene apoyo de sus profesores para salir a la competencia deportiva?**

Tabla No 12

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Siempre	19	28%
frecuentemente	08	12%
a veces	21	31%
nunca	19	28%
TOTAL	67	100%

Elaborado por: Investigador  
Fuente: Encuestas a Estudiantes

Gráfico No 10



## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Observamos que el 31% de los estudiantes manifiestan a veces tiene el apoyo de sus profesores para salir a la competencia deportiva, el 28% siempre, el 28% nunca y 12% dice que frecuentemente.

Según los análisis realizados no existe apoyo de sus profesores para salir a competencia deportiva, esto implica la falta de apoyo de sus profesores y por ende las malas calificaciones por no presentar a tiempo deberes.

### PREGUNTA No 11

**¿Cuándo presenta deberes y lecciones atrasados la calificación es justa por parte del docente?**

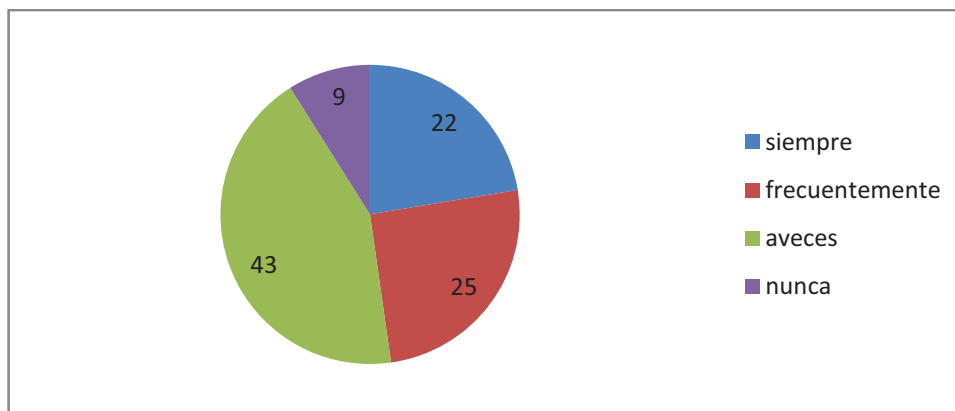
Tabla No 13

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Siempre	15	22%
frecuentemente	17	25%
a veces	29	45%
nunca	06	09%
TOTAL	67	100%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Encuestas a Estudiantes

Gráfico No 11



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Observamos que el 45% de los estudiantes manifiestan a veces la calificación es justa cuando presenta deberes y lecciones atrasados por el docente el 25% frecuentemente, el 22% siempre y 9% dice que frecuentemente.

La falta de justificación por inspección y el entrenador para el estudiante esta es una causa para que el docente no pueda calificar los deberes y lecciones atrasadas justamente.

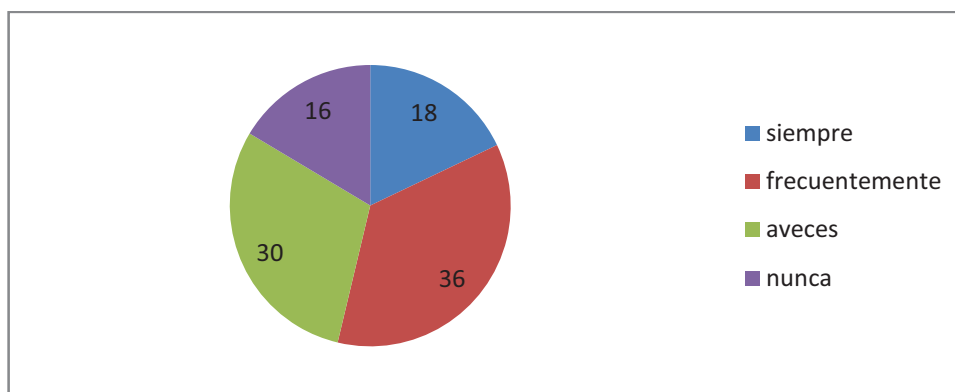
## PREGUNTA No 12

**¿Asiste a recuperación pedagógica de contenidos atrasados de las materias más difíciles después de clase?**

**Tabla No 14**

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Siempre	12	18%
frecuentemente	24	36%
a veces	20	30%
nunca	11	16%
TOTAL	67	100%

Elaborado por: Investigador  
Fuente: Encuestas a Estudiantes  
Gráfico No 12



## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Observamos que el 36% de los estudiantes frecuentemente Asiste a recuperación pedagógica de contenidos atrasados de las materias más difíciles después de clase, el 30% a veces 18 siempre y 16% dice que nunca.

Según los análisis resultados podemos decir que la mayoría de los estudiantes no asiste a la recuperación pedagógica y que debemos exigir a los demás estudiantes seleccionados.

### PREGUNTA No 13

¿Cree usted que las materias más difíciles son: matemáticas, lenguaje e inglés?

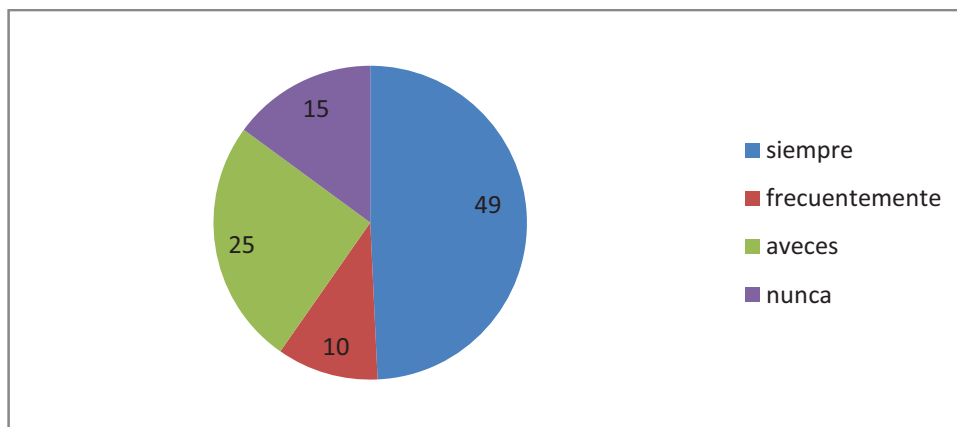
Tabla No 15

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Siempre	33	49%
frecuentemente	07	10%
a veces	17	25%
nunca	10	15%
TOTAL	67	100%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Encuestas a Estudiantes

Gráfico No 13



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Observamos que el 49% de los estudiantes siempre cree que las materias más difíciles son: matemáticas, lenguaje e inglés, el 25% a veces, 15% nunca y 10% dice que frecuentemente

Según los análisis resultados las materias más complicadas siempre serán matemática, inglés y lenguaje.

#### PREGUNTA No 14

**¿El docente envía demasiados deberes para realizar en la casa?**

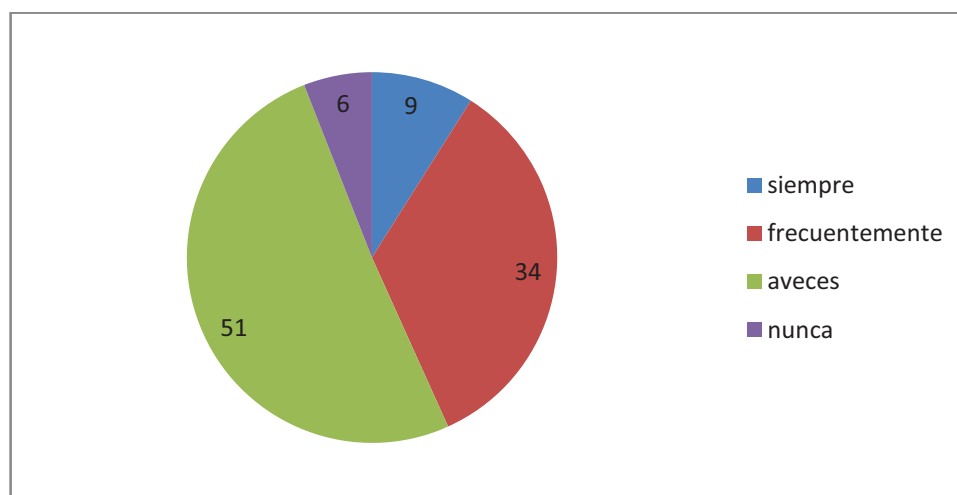
**Tabla No 16**

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Siempre	06	09%
frecuentemente	23	34%
a veces	34	51%
nunca	04	06%
TOTAL	67	100%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Encuestas a Estudiantes

**Gráfico No 14**



#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Observamos que el 51% de los estudiantes a veces el docente envía demasiados deberes para realizar en la casa el 34% frecuentemente, 9% siempre y 6% dice que nunca.

Según los análisis resultados no se envían demasiados deberes al estudiante es la falta de hábitos estudiantiles el bajo rendimiento académico.

### PREGUNTA No 15

**¿Usted es participativo en las clases de las materias más complicadas?**

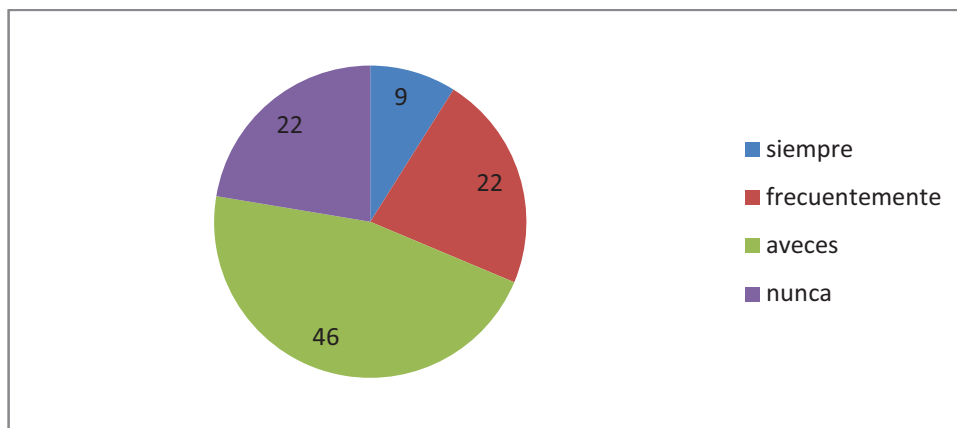
**Tabla No 17**

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Siempre	06	09%
frecuentemente	15	22%
a veces	31	45%
nunca	15	22%
TOTAL	67	100%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Encuestas a Estudiantes

**Gráfico No 15**



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Observamos que el 45% de los estudiantes a veces es participativo en las clases de las materias más complicadas el 22% frecuentemente, 22% nunca y 9% dice que siempre.

El estudiante seleccionado no es participativo en clase y mucho menos en las horas de las materias más complicadas



## PREGUNTA No 16

**¿Su razonamiento psicológico es acorde a su rendimiento académico?**

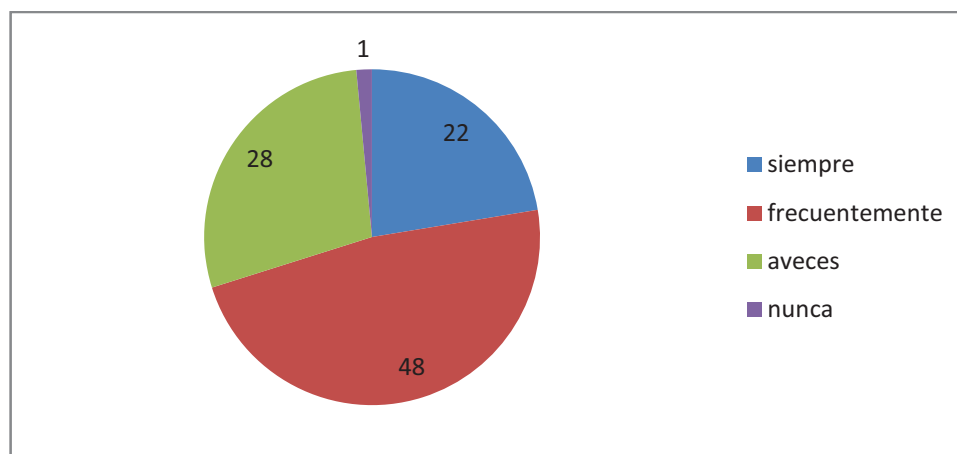
**Tabla No 18**

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Siempre	15	22%
frecuentemente	32	48%
a veces	19	28%
nunca	01	01%
TOTAL	67	100%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Encuestas a Estudiantes

**Gráfico No 16**



## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Observamos que el 48% de los estudiantes dice que frecuentemente el docente es un aporte intelectual y psicológico para su rendimiento académico, el 28% a veces, 22% dice que siempre y 1% dice que nunca.

El docente siempre será un aporte positivo e intelectual para el estudiante, pero la falta de coordinación y comunicación de parte del estudiante hacia el docente es una causa para el deficiente rendimiento.

## PREGUNTA No 17

¿Usted presenta los deberes a tiempo?

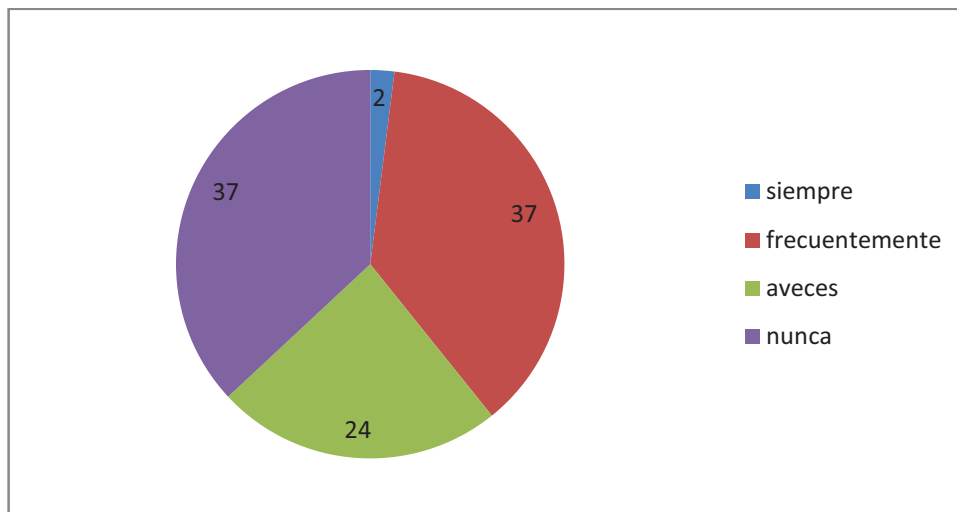
Tabla No 19

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Siempre	02	02%
frecuentemente	25	37%
a veces	16	24%
nunca	25	37%
TOTAL	67	100%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Encuestas a Estudiantes

Gráfico No 17



## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Observamos que el 37% de los estudiantes manifiestan que nunca presenta los deberes a tiempo, el 37% a frecuentemente, 24% dice que a veces y 2% dice que siempre.

Los estudiantes no presentan los deberes a tiempo por falta de apoyo e irresponsables.

## PREGUNTA No 18

¿Sus deberes realizados son razonables y apropiados?

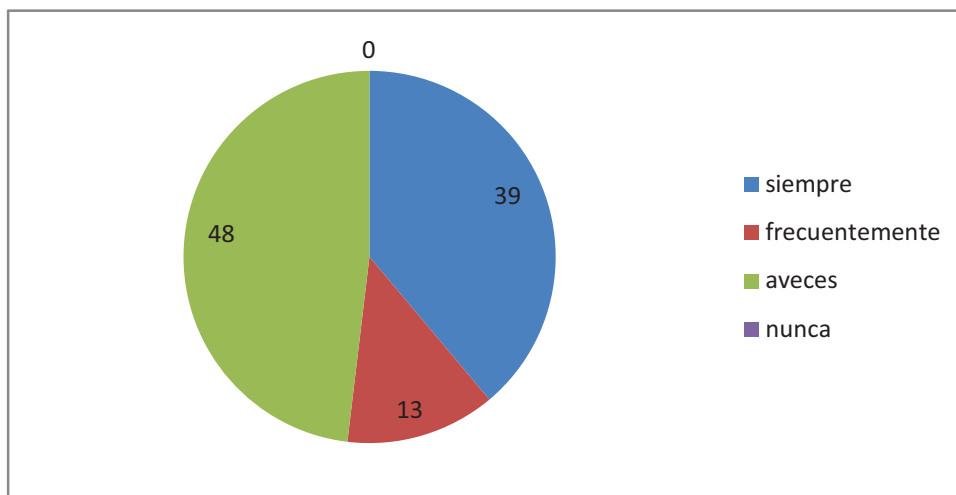
Tabla No 20

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Siempre	26	39%
frecuentemente	09	13%
a veces	32	48%
nunca	0	0%
TOTAL	67	100%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Encuestas a Estudiantes

Gráfico No 18



## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Observamos que el 48% de los estudiantes manifiesta que a veces sus deberes realizados son razonados y apropiados, el 39% a siempre, 13% dice que a frecuentemente y 0% dice que nunca.

Los estudiantes seleccionados no realizan los deberes en forma correcta y veraz.

## PREGUNTA No 19

¿Usted estudia para rendir las lecciones orales?

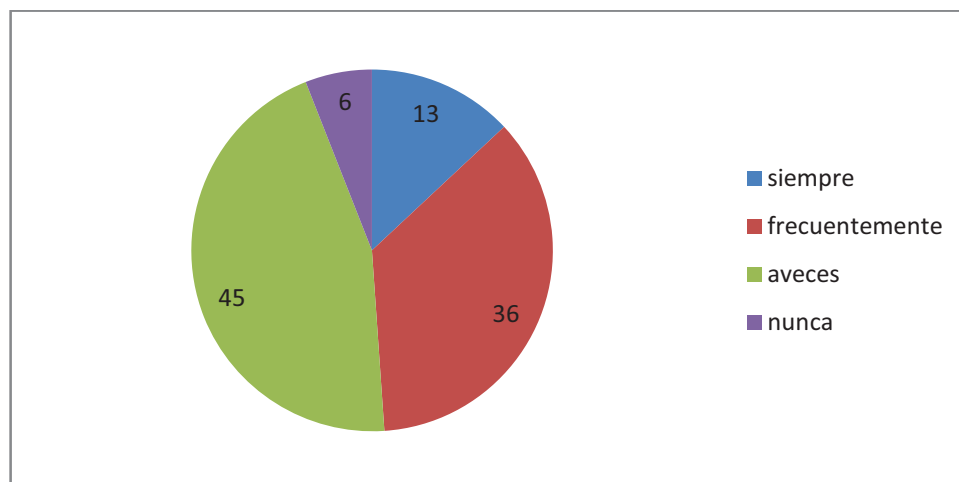
Tabla No 21

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Siempre	09	13%
frecuentemente	24	36%
a veces	30	45%
nunca	04	06%
TOTAL	67	100%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Encuestas a Estudiantes

Gráfico No 19



## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Observamos que el 45% de los estudiantes manifiestan que a veces estudia para rendir las lecciones orales el 36% frecuentemente, 13% dice que siempre y 6% dice que nunca.

Los estudiantes no estudian para rendir las lecciones orales, es decir no existe la dedicación y la responsabilidad para las lecciones.

## PREGUNTA No 20

**¿El docente le notifica y evalúa las lecciones atrasadas por el mismo porcentaje?**

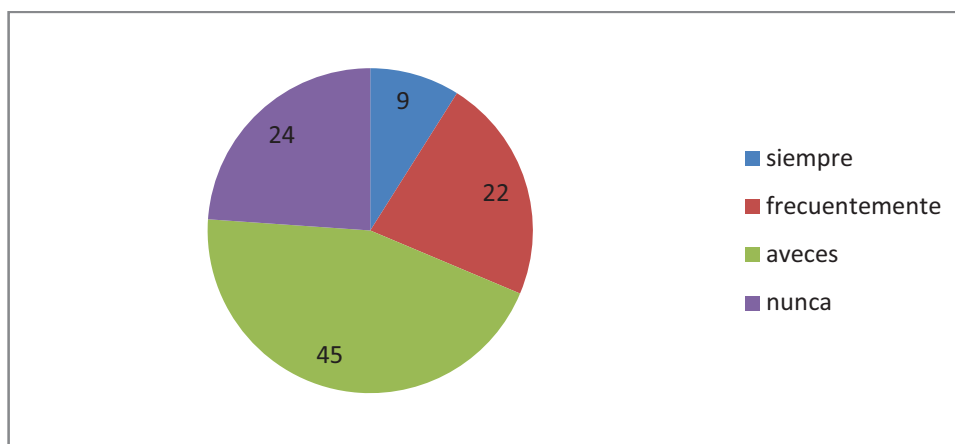
Tabla No 22

RESPUESTAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Siempre	06	09%
frecuentemente	15	22%
a veces	30	45%
nunca	24	09%
TOTAL	67	100%

Elaborado por: Investigador

Fuente: Encuestas a Estudiantes

Gráfico No 20



## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Observamos que el 45% de los estudiantes manifiestan que a veces el docente le notifica y evalúa las lecciones atrasadas por el mismo porcentaje, el 24%, nunca 22% dice que frecuentemente y 9% dice que siempre.

El docente no califica al estudiante seleccionado sus lecciones atrasadas con el mismo porcentaje, pero porque el estudiante no presenta la justificación de la actividad deportiva

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **Conclusiones**

1.-Los tipos de investigación realizada se determina que las disciplinas deportivas en las que participan la institución educativa a nivel intercolegial son: Fútbol y el grupo de bastoneras, en la disciplina de fútbol se tiene más apoyo económico.

2.-Las causas más importantes que inciden en el rendimiento académico son: la salida a la competencia deportiva, los deberes no presentados, las lecciones no expuestas, no existe una planificación del tiempo estudiantil e irresponsabilidad estudiantil, estas son inconsistencias inaceptables.

3.-Las asignaturas con mayor dificultad para el estudiante seleccionado son: ingles, matemática y lenguaje recurrentemente debido a la carga horaria, con lo cual existe un mayor número de inasistencia y atrasos a clases de estas asignaturas por salir a la competencia deportiva intercolegial.

4.- La aplicación de la propuesta realizada beneficia a los estudiantes seleccionados para el mejoramiento del rendimiento académico y aprendiendo hábitos de estudios para ingresar a la universidad o carreras profesionales formativas.

5.-Las investigaciones detectan que los docentes no evalúan a los estudiantes seleccionados sus deberes y lecciones atrasadas por el mismo porcentaje e incluso presentado justificación de inspección de la participación deportiva intercolegial, lo que desmotiva al estudiante la presentación de las próximas tareas.

## **Recomendaciones**

1.-Recomiendo que el apoyo económico para las disciplinas deportivas sea de forma equitativa para acrecentar el interés de la participación estudiantil en las actividades a realizarse.

2.-Recomiendo a los Padres de Familia y al Departamento de Consejería Estudiantil, el control y supervisión de los deberes, lecciones y trabajos, así como también la motivación elemento indispensable para generar una actitud de cambio e interés hacia un rendimiento académico de calidad.

3.-Recomiendo al estudiante seleccionado coordinar con sus compañeros y docentes de los temas tratados en clases, deberes y lecciones enviadas en las horas de clase que salen a competencia deportiva, también asistir a recuperación pedagógica de las asignaturas más complicadas.

4.- Se recomienda socializar y aplicar los temas de guía de hábitos de estudio, unidades, actividades para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes seleccionados y así obtener mayores resultados positivos en el proceso enseñanza aprendizaje y por ende asegura el ingreso a las universidades y carreras profesionales formativas.

5.- Recomiendo a los docentes evaluar al estudiante seleccionado con parámetros de flexibilidad para calificar las lecciones y deberes atrasados previa presentación de la justificación de inspección o el entrenador de las disciplinas deportivas.

## Bibliografía.

1. CARDENAS, José (2012) Módulo de métodos y técnicas de estudio para aprender a pensar y aprender a aprender, editorial Universitaria, Quito, Ecuador.
2. LOZADA, Vicente (2008), modulo de técnicas de estudio.
3. Rodriguez, Luisa (1995), Orientación e interpretación psicopedagógica.
4. Ley del Deporte / Reglamento General a la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación (2011)
5. *Montenegro T. (2008) Profesora de Educación Física, Deportes y Recreación Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación.*
6. *Erauzo C. (2009) hábitos de estudios en el rendimiento académico*
7. Reyes Tejada Yesica (Lima 2003) "Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el auto concepto y la asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la unmsm"
8. Aguilera, F. (2002) técnicas de estudio a distancia y presencia.
9. CARRASCO, J. (2000). Técnicas y Recursos para el Desarrollo de las Clases. Ediciones Rialp S. A. Alcalá-España.
10. DÍAZ, F. (2002) Didáctica y currículo: un enfoque constructivista. Ediciones Universidad de Castilla-La Mancha, Cuenca.
11. Silva, José (2006) El método de Silva de control mental
12. Cornejo, Miguel (1996) El ser excelente



## LINK GRAFÍA

13. [www.educación.gov.ec](http://www.educación.gov.ec) ( lineamientos curriculares)
14. [www.latercera.cl](http://www.latercera.cl) “Niños deportistas y el Rendimiento Escolar”
15. [www.mujiydeporte.com](http://www.mujiydeporte.com) “Actividad Física y Salud”
16. <http://www.alemana.com/bys/afi/afi009.html>
17. <http://www.doctorperu.com/articulo-324-Mas-ejercicio-fisico-igual-mejor-rendimiento-escolar.php>
18. [http://es.wikipedia.org/wiki/Capacidad\\_aer%C3%B3bica](http://es.wikipedia.org/wiki/Capacidad_aer%C3%B3bica).
19. [http://html.rincondelvago.com/bases-teoricas-de-la-educacion-fisica\\_2.html](http://html.rincondelvago.com/bases-teoricas-de-la-educacion-fisica_2.html)
20. <http://usuarios.multimania.es/educomputacion/Pedagogia.htm>
21. <http://www.psicopedagogia.com/definicion/metodos%20de%20estudio>.
22. <http://patinoloza.blogspot.com/2009/05/conceptos-de-evaluacion-segun-autores-p.html>
23. [http://www.pac.com.ve/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5438:ique-son-las-tecnicas-de-estudio&catid=58:educacion&Itemid=81](http://www.pac.com.ve/index.php?option=com_content&view=article&id=5438:ique-son-las-tecnicas-de-estudio&catid=58:educacion&Itemid=81)
24. <http://eladolescenteysudesarrollo.blogspot.com/2009/10/metodos-de-estudio-para-la-adolescencia.html>
25. <http://psicocodesa.blogspot.com/2009/04/tecnicas-y-habitos-de-estudio.html>
26. <http://metodoparaestudiar.blogspot.com/2008/02/metodo-de-estudio.html>
27. Modelo constructivista wikipedia
28. Métodos de estudio wikipedia

29. [http://es.wikipedia.org/wiki/Mapa\\_conceptual](http://es.wikipedia.org/wiki/Mapa_conceptual)
30. [http://es.wikipedia.org/wiki/Mapa\\_mental](http://es.wikipedia.org/wiki/Mapa_mental)
31. <http://www.misrespuestas.com/que-es-un-cuadro-sinoptico.html>
32. <http://www.psicopedagogia.com/definicion/brainstorming>
33. [http://www.trabajo.com.mx/ejemplo\\_de\\_un\\_mapa\\_mental.htm](http://www.trabajo.com.mx/ejemplo_de_un_mapa_mental.htm)
34. [http://www.tecnicas-de-estudio.org/aprendizaje/como\\_realizar\\_un\\_mapa\\_conceptual.htm](http://www.tecnicas-de-estudio.org/aprendizaje/como_realizar_un_mapa_conceptual.htm)
35. [http://es.wikipedia.org/wiki/Constructivismo\\_%28pedagog%C3%ADa%29](http://es.wikipedia.org/wiki/Constructivismo_%28pedagog%C3%ADa%29)
36. Como tratar hábitos de estudio a los adolescentes  
<http://www.mundopsicologia.es/adolescentes/adolescentes-aprendizaje/adolescentes-tecnicas-estudio>.

**UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN DE POST GRADO**

**ANEXOS**

**Encuesta a los/las estudiantes de bachillerato**

**De elite del Colegio Nacional Mixto Gonzalo Escudero**

**OBJETIVO:** Evaluar la incidencia de la actividad deportiva en el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato.

**INSTRUCTIVO:** A continuación presento algunas cuestiones con respuestas a las actividades deportivas y el rendimiento académico de los estudiantes seleccionados, usted lea y marque con x lo correspondiente,  
La escala significativa es:

**A) Siempre B) Frecuentemente**

**C) A veces D) Nunca**

<b>N</b>	<b>PREGUNTAS</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
<b>1</b>	¿Pertener a la selección de fútbol afecta su rendimiento académico?				
<b>2</b>	¿Pertener al grupo de bastoneras afecta su rendimiento académico?				
<b>3</b>	¿Tiene un horario establecido para el entrenamiento deportivo?				
<b>4</b>	¿El entrenamiento físico y táctico afecta su desenvolvimiento en clase?				
<b>5</b>	¿El cansancio físico después de la competencia afecta en sus horas de clase?				
<b>6</b>	¿El entrenamiento deportivo le ayuda a disminuir su estrés intelectual?				

<b>7</b>	¿La motivación de la actividad deportiva le ayuda con su rendimiento académico?				
<b>8</b>	¿Sus profesores son comprensivos en el momento que usted presenta deberes atrasados por salir a competir?				
<b>9</b>	¿El tiempo dedicado para la competencia deportiva en las horas clase afecta su rendimiento?				
<b>10</b>	¿Cuán a menudo tiene apoyo de sus profesores para salir a la competencia deportiva?				
<b>11</b>	¿Cuándo presenta deberes y lecciones atrasados la calificación es justa por parte del docente?				
<b>12</b>	¿Asiste a recuperación pedagógica de contenidos atrasados de las materias más difíciles después de clase?				
<b>13</b>	¿Cree usted que las materias más difíciles son: matemáticas, lenguaje e inglés?				
<b>14</b>	¿El docente envía demasiados deberes para realizar en la casa?				
<b>15</b>	¿Usted es participativo en las clases de las materias más complicadas?				
<b>16</b>	¿Su razonamiento psicológico es acorde a su rendimiento académico?				

<b>17</b>	¿Usted presenta los deberes a tiempo?				
<b>18</b>	¿Sus deberes realizados son razonables y apropiados?				
<b>19</b>	¿Usted estudia para rendir las lecciones orales?				
<b>20</b>	¿El docente le notifica y evalúa las lecciones atrasadas por el mismo porcentaje?				

**GUÍA DE HÁBITOS DE ESTUDIOS PARA LOS ESTUDIANTES  
SELECCIONADOS**



Grafico No 25

## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA**

**UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR  
FACULTAD DE FILOSOFÍA LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO.**

**TÍTULO:** Diseñar una guía de hábitos de estudios para mejorar el rendimiento académico los estudiantes seleccionados del Colegio Nacional Mixto “Gonzalo Escudero” en el año lectivo 2012-2013

#### **Datos informativos**

**Institución ejecutora:** Colegio Nacional Mixto “Gonzalo Escudero”

**Beneficiarias:** Estudiantes seleccionados del bachillerato del colegio “Gonzalo Escudero”.

**Ubicación:** Zumbagua N49 y Catarama

**Tiempo estimado para la ejecución:**

**Inicio:** 2.012

**Fin:** Indeterminado

**Equipo técnico responsable:** Área de Cultura Física

Autor: Lic. Welinton Cristóbal Merino Narváez

Tutor: Juan Pedro Dèfaz Dèfaz

QUITO, septiembre 2012

## 1.- INTRODUCCIÓN

La Propuesta planteada para solucionar el deficiente rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato del colegio Nacional “Gonzalo Escudero”, ubicado sur de la ciudad de Quito, en el Barrio Argelia baja, el cual tiene unos 450 estudiantes en el Bachillerato con las especialidades de Químico Biólogo, Físico Matemático, Ciencias Sociales e Informática .

Perfil del estudiante seleccionado:

Disciplinado, organizado, puntual, responsable, creativo, perseverante, competitivo, cooperativo, talentoso, dinámico, estas son algunas de cualidades que posee el deportista, que pueden ser aprovechadas y orientas al cumplimiento de objetivos en la formación de las disciplinas tradicionalmente complejas para este grupo humano.

La investigación realizada nos hace conocer que los estudiantes seleccionados de fútbol y bastoneras presentan reducidos hábitos de estudio, no existe un horario de recuperación pedagógica dirigido a para los estudiantes, por lo tanto diseñaremos la propuesta para innova y mejora el rendimiento académico.

El estudiante seleccionado no logra adaptarse adecuadamente en el sistema educativo porque no tiene organización y disciplina en su tiempo, por lo tanto proponemos lo siguiente:

1.- Una guía de hábitos de estudio para los alumnos seleccionados, que organiza y optimiza el tiempo en calidad para rendir las evaluaciones en las disciplinas más complicadas.

2.- Métodos y técnicas de la guía de hábitos de estudio para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes seleccionados.



## **2.-JUSTIFICACIÓN**

La propuesta a diseñar una guía de hábitos de estudio para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes seleccionados en fútbol y bastoneras de bachillerato del colegio “Nacional Gonzalo Escudero”. Es muy importante porque ayudará al estudiante seleccionado a mejorar su deficiente rendimiento académico y su personalidad para poder ser un bachiller con sólidos conocimientos e ingrese a la universidad en caso de desearlo o a su vez en la demás carrera que el escoja.

La utilidad que se presenta con esta propuesta es la de obtener un estudiante seleccionado, como es la responsabilidad, respeto, puntualidad, honestidad e higiene personal.

Por otra parte resolverá el problema del deficiente rendimiento académico en los estudiantes seleccionados por no presentar trabajos, deberes, lecciones y retrasos de contenidos en las asignaturas con dificultad, esto por salir a competir y a entrenamientos deportivos, el control, la exigencia y la buena coordinación de la propuesta mejorara en un 80% el rendimiento académico del estudiante seleccionado.

Los docentes en su mayoría coinciden que los estudiantes seleccionados carecen de habilidades para el razonamiento, son pasivos, poco creativos y con hábitos de estudio totalmente desconocidos, haciéndose necesario que en las diferentes asignaturas se desarrolle guías para superar esta problemática. Para iniciar con la solución del problema la investigación desarrollada propongo diseñar una guía de hábitos de estudio para mejorar el aprendizaje eficiente en todas las disciplinas.

### **3-OBJETIVOS**

#### **Objetivos generales.**

- Diseñar una guía de hábitos de estudio para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes seleccionados de bachillerato del colegio Nacional Mixto “Gonzalo Escudero.

#### **Objetivos Específicos**

- Socializar la guía de hábitos de estudio con los educandos seleccionados para enseñarles a estudiar de una manera eficaz.
- .Proponer métodos y técnicas de estudio para mejorar el rendimiento académico de los deportistas seleccionados de elite del colegio.
- Enseñar los métodos básico, reforzado para mejorar su rendimiento académico.
- Socializar Thomas F. Staton para mejorar el proceso enseñanza aprendizaje.

#### **4.- RESULTADOS ESPERADOS**

- 1.-Obtener hábitos de estudios en los estudiantes seleccionados para mejorar su rendimiento académico.
- 2.-Obtener un rendimiento académico de bueno en todas las asignaturas para que no exista perdida de año en los estudiantes seleccionados de elite del colegio.
- 3.- Mejoramiento de la coordinación académica docente – estudiante

#### **5.--FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.**

La propuesta se fundamenta en el modelo constructivista crítico propositivo el cual una corriente de la **pedagogía** que se basa en la teoría del conocimiento constructivista. Postula la necesidad de entregar al alumno herramientas (generar andamiajes) que le permitan crear sus propios procedimientos para resolver una situación problemática, lo cual implica que sus ideas se modifiquen y siga aprendiendo. El constructivismo educativo propone un paradigma en donde el proceso de enseñanza se percibe y se lleva a cabo como proceso dinámico, participativo e interactivo del sujeto, de modo que el conocimiento sea una auténtica construcción operada por la persona que aprende (por el "sujeto cognoscente"). El constructivismo en pedagogía se aplica como concepto didáctico en la Enseñanza orientada a la acción.

Se considera al alumno poseedor de conocimientos, con base a los cuales habrá de construir nuevos saberes. No pone la base genética hereditaria en una posición superior o por encima de los saberes. Es decir, a partir de los conocimientos previos de los educandos, el docente guía para que los estudiantes logren construir conocimientos nuevos y significativos, siendo ellos los actores principales de su propio

aprendizaje. Un sistema educativo que adopta el constructivismo como línea psicopedagógica se orienta a llevar a cabo un cambio educativo en todos los niveles.

La perspectiva constructivista del aprendizaje puede situarse en oposición a la instrucción del conocimiento. En general, desde la postura constructivista, el aprendizaje puede facilitarse, pero cada persona reconstruye su propia experiencia interna, con lo cual puede decirse que el conocimiento no puede medirse, ya que es único en cada persona, en su propia reconstrucción interna y subjetiva de la realidad. Por el contrario, la instrucción del aprendizaje postula que la enseñanza o los conocimientos pueden programarse, de modo que pueden fijarse de antemano los contenidos, el método y los objetivos en el proceso de enseñanza

La diferencia puede parecer sutil, pero sustenta grandes implicaciones pedagógicas, biológicas, geográficas y psicológicas. Por ejemplo, aplicado a un aula con alumnos, desde el constructivismo puede crearse un contexto favorable al aprendizaje, con un clima motivacional de cooperación, donde cada alumno reconstruye su aprendizaje con el resto del grupo. Así, el proceso del aprendizaje prima sobre el objetivo curricular, no habría notas, sino cooperación. Por el otro lado y también a modo de ejemplo, desde la instrucción se elegiría un contenido a impartir y se optimizaría el aprendizaje de ese contenido mediante un método y objetivos fijados previamente, optimizando dicho proceso. En realidad, hoy en día ambos enfoques se mezclan, si bien la instrucción del aprendizaje toma más presencia en el sistema educativo.

Como figuras clave del construccionismo podemos citar a **Jean Piaget** y a **Lev Vygostki**. Piaget se centra en cómo se construye el conocimiento partiendo desde la interacción con el medio. Por el contrario, Vigostky se centra en cómo el medio social permite una reconstrucción interna. La instrucción del aprendizaje surge de las aplicaciones de la psicología

conductual, donde se especifican los mecanismos conductuales para programar la enseñanza de conocimiento.

Para Jean Piaget, la inteligencia tiene dos atributos principales: la **organización** y la **adaptación**. El primer atributo, la organización, se refiere a que la inteligencia está formada por estructuras o esquemas de conocimiento, cada una de las cuales conduce a conductas diferentes en situaciones específicas. En las primeras etapas de su desarrollo, el niño tiene esquemas elementales que se traducen en conductas concretas y observables de tipo sensoriomotor: mamar, llevarse el dedo en la boca, etc. En el niño en edad escolar aparecen otros esquemas cognoscitivos más abstractos que se denominan *operaciones*. Estos esquemas o conocimientos más complejos se derivan de los sensoriomotores por un proceso de **internalización**, es decir, por la capacidad de establecer relaciones entre objetos, sucesos e ideas. Los símbolos matemáticos y de la lógica representan expresiones más elevadas de las operaciones.

La segunda característica de la inteligencia es la adaptación, que consta de dos procesos simultáneos: la **asimilación** y la **acomodación**. La asimilación (del Lat. ad = hacia + similis = semejante) es un concepto psicológico introducido por Jean Piaget para explicar el modo por el cual las personas ingresan nuevos elementos a sus esquemas mentales preexistentes, explicando el crecimiento o sus cambios cuantitativos. Es, junto con la acomodación, uno de los dos procesos básicos para este autor en el proceso de desarrollo cognitivo del niño. Se diferencia de ésta que en este caso no existe modificación en el esquema sino sólo la adición de nuevos elementos. El esquema (o esquema de la conducta) viene a ser la trama de acciones susceptibles de ser repetidas (Merani, 1979). Existe otra teoría constructivista (del aprendizaje cognitivo y social) de Albert Bandura y Walter Mischel; son dos teóricos del aprendizaje cognoscitivo y social.

## **Recomendaciones metodológicas para el uso de guía**

Los contenidos que se proponen a continuación comprenden una parte de hábitos de estudios básicos y la otra es los métodos, técnicas de estudio y consejos para los exámenes, compuestos de los contenidos más esenciales que necesita conocer el estudiante seleccionado para obtener un buen rendimiento académico.

Debe tener en cuenta las siguientes recomendaciones para conducirse eficazmente en el proceso de desarrollo de la guía de hábitos de estudio.

- Leer cuidadosamente los contenidos de la guía de hábitos de estudios.
- Practica y aplicar diariamente los hábitos de estudios básicos que recomienda la guía.
- Practica y aplicar en su vida estudiantil los métodos, técnicas y consejos para los exámenes.
- Empezar siempre con los métodos de estudios básico, luego el reforzado y después el Thomas F. Staton.
- Realizar en el primer trimestre una autoevaluación de su rendimiento académico.

## **Factibilidad**

La propuesta es factible de ponerse en práctica porque, existe el apoyo de las autoridades de la institución educativa, quienes han ofrecido dar facilidades para socializar la guía didáctica, además la predisposición de estudiantes seleccionados de elite y padres de familia.

A nivel técnico es factible porque se dispone de los conocimientos e instrumentos curriculares, de la normativa legal y administrativa.

## **Impacto**

Con la aplicación de la propuesta se logrará:

- Extraer al estudiante de su papel de absorción pasiva y convertirlo en participativo, activo y creativo en el proceso de enseñanza aprendizaje.
- Desarrollo de habilidades de análisis, síntesis y comunicación.
- Mejor rendimiento académico.
- Facilita la tarea al docente en forma adecuada, eficiente y eficaz mediante el uso de nuevas métodos y técnicas de estudio que posibiliten la creatividad, la participación, el trabajo en equipo.

## **Lineamientos para la evaluación de la propuesta**

Para la aplicación de la propuesta se utilizara la evaluación diagnostica para conocer la situación actual del problema; durante el desarrollo se aplicará la evaluación continua la que permitirá verificar periódicamente el adelanto real del proyecto y realizar la respectiva retroalimentación del mismo, al finalizar se empleará la evaluación sumativa con lo que se comprobará el éxito del proyecto y logro de los cambios obtenidos en los estudiantes seleccionados de elite.

## **RECURSOS**

### **Humanos**

- Directivos
- Maestros
- Estudiantes seleccionados
- Padres de familia

### **Materiales**

- Bibliografía de apoyo
- Folletos
- Paleógrafos
- Retroproyector
- Equipo audiovisuales
- Computadoras
- Sala de videos
- Biblioteca
- Patios
- Aulas

### **Económicos.**

La propuesta está debidamente presupuestada a través del aporte de fondos de autogestión por parte del investigador como aportes del Comité Central Padres de Familia y empresas cercanas a la institución educativa.



## **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

La propuesta desarrollada se fundamenta en el modelo constructivista propositivo que se basa en la teoría del conocimiento constructivista. Postula la necesidad de entregar al alumno herramientas (generar andamiajes) que le permitan crear sus propios procedimientos para resolver una situación problemática, lo cual implica que sus ideas se modifiquen y siga aprendiendo. El constructivismo educativo propone un paradigma en donde el proceso de enseñanza se percibe y se lleva a cabo como proceso dinámico, participativo e interactivo del sujeto, de modo que el conocimiento sea una auténtica construcción operada por la persona que aprende (por el "sujeto cognoscente")

### **Contenidos**

#### **Hábitos de estudios**

El concepto de hábitos de estudio lleva a su vez dos conceptos implícitos, los cuales son: hábito y estudio, antes de llegar a definir hábitos de estudio como tal, es necesario tener claro los dos conceptos anteriores. Un hábito, es "cualquier acto adquirido por la experiencia y realizado regular y automáticamente

" Para Correa (1998), los hábitos son formas adquiridas de actuar que se presentan automáticamente. El individuo que adquiere un hábito actúa sin necesidad de darse cuenta, de ahí que se ha dicho que no son otra cosa que un reflejo firmemente establecido. Estos se adquieren voluntaria o involuntariamente, originándose en esta doble forma de conocimiento los cuidados que deben tener los padres y los maestros proporcionando por una parte, medios para que se adquieran los hábitos considerados como buenos o útiles y por otra, evitando que surjan los incorrectos o perjudiciales para el individuo y la sociedad.

Rondón (1991) define hábitos de estudio como conductas que manifiesta el estudiante en forma regular ante el acto de estudiar y que repite constantemente. Belaunde Trilles, Inés (1994)

Defino a los hábitos de estudio son los métodos, técnicas y consejos emprendidas por el estudiante para adquirir conocimientos a través de sus apuntes en clase, libros de texto, guías entregadas por el profesor, páginas de Internet o cualquier fuente consultada para este fin y así alcanzar una meta propuesta por él mismo. Cabe señalar que los hábitos de estudio se crean por repetición y acumulación de actos, pues mientras más estudiemos y lo hagamos de manera más regular en el mismo lugar y a la misma hora se podrá arraigar el hábito de estudiar.

### **Importancia de los hábitos de estudio**

Una gran responsabilidad de los padres, es la de lograr que los hijos durante la niñez y la adolescencia, interioricen hábitos que favorezcan su proceso de socialización y su capacidad de vivir y crecer felices y exitosamente dentro de cualquier grupo.

Los hábitos son actos complejos que al ser repetidos con frecuencia tienden a ser ejecutados precisa y automáticamente, es decir, se convierten en acciones automáticas que se realizan sin intervención de la voluntad y de la conciencia.

En edad temprana en la etapa de aprendizaje, es conveniente explicar al niño la importancia y la conveniencia de hacer estas o aquellas cosas, teniendo en cuenta algunas consideraciones, que piense en lo que hace, que todos sus actos tengan una significación con el tiempo y luego de sucesivas repeticiones, una vez interiorizado y procesado el aprendizaje de la conducta, lo hará inconscientemente.

Concluyo los hábitos de estudios son muy importantes porque nos ayudan a crecer intelectualmente y a formar nuestra personalidad como un buen estudiante, debemos aprender en temprana edad y también en la adolescencia para poder tener un hábito bueno debemos realizar diariamente y con control de una persona adulta para cultivarlo y obtener resultado en la juventud y toda la vida.

### **Como tratar los hábitos de estudio con adolescentes.**

Considero que a los adolescentes debemos trátalos con mucho amor, cariño y comprensión pero especialmente con exigencia para cuando debemos dar una disposición sea recibida con responsabilidad y agrado.

Por otra parte no existe malos estudiantes sino más bien una mala comunicación docente –estudiante, para haya el mejoramiento del proceso enseñanza aprendizaje.

### **Sugerencias para ganar hábitos de estudio.**

Las tres máximas de H. Maddox

- Empezar un nuevo hábito con toda tu fuerza y determinación. Para la adquisición de un nuevo hábito o para abandonar uno viejo tienes que emprenderlo con la mayor decisión y coraje posible.
- No permitas ninguna excepción hasta que el nuevo hábito este plenamente arraigado e implantado en tu vida.
- Aprovecha y busca todos los aliados posibles, auto motivación, tu familia, tus amigos, tus profesores.

### **Hábitos de estudio básico para estudiante seleccionado.**

A continuación presento buenos hábitos de estudio básicos que ayudaran a los estudiantes seleccionado a obtener un rendimiento académico bueno.

- La puntualidad
- La responsabilidad
- Disciplina
- Respeto

### **La Puntualidad**

**Concepto.-** Es el cuidado y diligencia en hacer las cosas a su debido tiempo en llegar a (o partir de) un lugar a la hora convenida.

Es una actitud que se adquiere desde los primeros años de vida mediante la formación de hábitos en la familia, donde las normas y costumbres establecen horarios para cada una de nuestras actividades.

### **Importancia de la puntualidad**

Es la disciplina de estar a tiempo para cumplir nuestras obligaciones: una cita del trabajo, una reunión de amigos, un compromiso de la oficina, un trabajo pendiente por entregar, también es lo que muestra que tan responsable es una persona en todos aspectos, es muy importante la puntualidad porque es una forma de respetar a la persona que espera por ti, o por lo menos sentirse responsable de nuestros actos.

También es muy importante para los estudiantes seleccionados entiendan que éxito de los estudios está en la puntualidad de entregar deberes y lecciones a tiempo.

### **La responsabilidad.**

Es un valor que está en la conciencia de la persona, que le permite reflexionar, administrar, orientar y valorar las consecuencias de sus actos, siempre en el plano de lo moral.

Una vez que pasa al plano ético (puesta en práctica), se establece la magnitud de dichas acciones y de cómo afrontarlas de la manera más positiva e integral, siempre en pro del mejoramiento laboral, social, cultural y natural.

Considero que la responsabilidad en el plano educativo es un valor muy importante porque es un pilar muy decisivo para emprender y obtener un rendimiento académico alto, realizado, presentado deberes y lecciones a tiempo. Por lo tanto debemos concienciar al estudiante su responsabilidad estudiantil.

### **Importancia de la responsabilidad en los estudiantes.**

Es importante porque es la capacidad de decidir razonadamente y asumir las consecuencias de los actos, se trata de buscar el bien de los demás por encima de los propios gustos, permite organizar , seguir un plan de vida y de trabajo, hace consciente a la persona de la necesidad de cuidarse y de cuidar del entorno, facilita la convivencia social cuando se cumplen las normas y horarios, facilita la atención y el interés para ejecutar las órdenes y tareas, consigue personas ordenadas y cumplidoras de sus obligaciones, facilita la vida en familia, colegio y relaciones personales.

“La educación social y la educación moral constituyen un elemento fundamental del proceso educativo, que ha de permitir a los alumnos actuar con comportamientos responsables dentro de la sociedad actual y del futuro.

## Consejos para mejorar los hábitos de estudio

Podríamos hacer una lista inmensa que contenga todos los hábitos de estudio recomendados por expertos en la materia, pero mejor vamos a concentrarnos en 5 hábitos que serán el comienzo de tu nueva vida como estudiante y que harán la diferencia entre el alumno que eras antes y el que serás a partir de ahora.

Solamente te recuerdo que **no bastará con que los conozcas, ya que deberás ponerlos en práctica** todos los días hasta lograr arraigarlos. Los hábitos se adquieren a través de la repetición constante de los actos.

1. **Organiza tu tiempo**, elaborando un plan de actividades diarias.
2. **Presta atención** al maestro durante la clase y **toma nota** de lo más importante (ojo, no se trata de intentar copiar todo lo que diga).
3. **Estudia todos los días**, de preferencia a la misma hora y en el mismo lugar.
4. **Utiliza alguna técnica para estudiar** (aquí conocerás varias).
5. Ten siempre una **actitud positiva** ante la vida, incluso ante los problemas (con eso vencerás los malos hábitos del miedo, el desaliento y la derrota

## **PLANIFICACIÓN DE LA PROPUESTA**

### **Unidad No 1**

#### **Método básico de estudio**

1. Primera lectura rápida
2. Segunda lectura, subrayando las ideas principales.
3. Elaboración de resumen.
4. Repaso.

#### **Método Reforzado de estudio**

1. Primera lectura rápida
2. Segunda lectura, subrayando las ideas principales.
3. Elaboración de resumen.
- 4.- formulación de posibles preguntas de examen
5. Repaso.
- 6.- Actividades

### **Unidad No 2**

#### **Método de Thomas F. Staton**

- 1.- Examen preliminar
- 2.- Formular preguntas
- 3.- Ganar información mediante la lectura
- 4.- Hablar para describir o exponer los temas leídos
- 5.- Investigar los conocimientos que se han adquirido
- 6.- Actividades

### **Unidad No 3**

Técnicas de estudio

- Mapas conceptuales
- Mapas mentales
- Cuadro sinópticos
- Actividades

### **Unidad No 4**

Consejo para los exámenes

Actividades



Gráfico. No 22

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Actividades	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb.	Mar	Abril	May	jun
Socializar en método de estudio básico y reforzado.									
Socializar y aprender el método de Thomas Staton									
Socializar las técnicas de estudio									
Socializar los consejos para los exámenes									

## UNIDAD No 1

### CONTENIDOS DE LA PROPUESTA

#### MÉTODOS DE ESTUDIO



#### MÉTODO BÁSICO ESTUDIO

Un método es el modo de realizar una cosa con orden, algo así como un procedimiento o plan. En nuestro caso estamos hablando de un plan para estudiar cada una de las asignaturas que cursas.

Aquí te propongo un método básico, que utiliza diversas técnicas como la

lectura rápida, el subrayado, el resumen y el repaso. Te recomiendo que pruebes y utilices este método durante un quimestre completo.

Para poner en práctica este método de estudio, en primer lugar **deberás conocer y practicar los 5 hábitos** que vimos anteriormente. Esto significa que al momento de sentarte a estudiar ya habrás tomado apuntes en la clase y tendrás programada una hora y lugar fijos para esta actividad. Ten a la mano todo el material que necesitarás (libreta de apuntes, libros, diccionario) y pide que nadie te interrumpa durante tu tiempo de estudio.

El método que te propongo consta de 4 sencillos pasos que pondrás en práctica para estudiar cada una de tus asignaturas durante el tiempo que hayas establecido en tu programa de actividades (dale clic a cada una para ver los detalles de las técnicas

1. Primera lectura rápida
2. Segunda lectura, subrayando las ideas principales.
3. Elaboración de resumen.
4. Repaso.

### **Lectura rápida**

El objetivo de este primer paso es que obtengas una visión global del contenido del libro o capítulo que te corresponda estudiar.

Analiza rápidamente el título, portada, contraportada, índice, introducción, gráficas, figuras y cuadros.

Después de esto dale una lectura rápida a todo el capítulo, prestando especial atención al principio y al final de cada tema (la mayoría de los autores siempre exponen sus ideas principales al comienzo).

Al leer, sigue con un dedo del renglón. Esta técnica te ayuda a leer al paso que quieras. Además, descubrirás que es más fácil concentrarse cuando el cuerpo también participa.

Tómalo como una fase de “calentamiento”. Lo importante será que adquieras el sentido global del tema, para que al final puedas comprender el texto en su totalidad

### **Subrayado**

Encuentra las ideas principales:

Después de la lectura previa, date un respiro y regresa al principio del capítulo o tema. Ahora vas a leer detenidamente cada párrafo.

En esta etapa el objetivo será comprender lo que el autor quiere decirte, separando la información relevante de la información poco relevante.

Si el estudiante que trata de aprender de un texto no sabe o no es capaz de separar lo esencial de lo no esencial, difícilmente puede comprender el significado del texto; en estos casos se suelen almacenar o grabar memorísticamente los datos para luego reproducirlos mecánicamente.

Lo que tienes que hacer es subrayar la idea principal de cada capítulo o párrafo, incluyendo todo lo que te parezca interesante. Puedes utilizar un marca textos (existen diversos colores llamativos) o un lapicero de color (la psicología industrial dice que el rojo es el color que más impresiona a la retina).

Utiliza diversos símbolos y utiliza el diccionario para buscar el significado de las palabras que desconozcas.

Aprovecha esta lectura para identificar posibles preguntas de examen, subráyalas y márcalas (por ejemplo, con una E). Es fácil formular preguntas de examen si conviertes los títulos y subtítulos en interrogantes tales como: ¿qué...? ¿quién...? ¿Dónde...? cuándo...? por qué...? cómo...? Esto es

exactamente lo mismo que hacen tus maestros al preparar una evaluación.

El subrayado es indispensable en todo proceso de estudio y su uso eficiente requiere cierta capacitación. Cuando algunos estudiantes empiezan a hacer prácticas de subrayado, se reflejan dos defectos: subrayan poco o subrayan mucho. Lo más recomendable es practicar, y en forma progresiva se superarán ambos defectos.

## **Resumen**

Utilizando el material subrayado, redacta con tus propias palabras cada tema. Es muy importante que no intentes realizar este paso antes de haber leído, comprendido y subrayado las ideas principales del texto.

Al escribirlo con tus propias palabras estarás fomentando un aprendizaje real y significativo. Evita al máximo la memorización mecánica que muchos alumnos utilizan.

Complementa el resumen con los apuntes que tomes durante las clases.

Tus resúmenes serán el único material que tendrás que repasar cuando te prepares para los exámenes. Si aprendes a realizarlos correctamente, te ahorrarás muchísimo tiempo y esfuerzo.

## **Repaso**

Debes repasar tus resúmenes y -en caso de estar utilizando el método básico reforzado y las posibles preguntas de examen.

Si tienes tiempo suficiente hazlo en voz alta; la lectura será más lenta, pero te ayudará a una mejor memorización debido a que serán dos los sentidos que intervengan (vista y oído).

Siempre que leamos en voz alta, hagámoslo caminando. La razón es que el movimiento general ayuda en el funcionamiento del cerebro; además, al moverse se estarán relajando los músculos de la espalda y el cuello, que son los primeros que se cansan al estudiar quietos. Hagámoslo pronunciando las palabras lo suficientemente fuerte para escucharnos, como si estuviésemos leyendo un noticiero en la televisión. Es recomendable, además, tomar el libro con una mano y gesticular con la otra, realizar mímica de lo que leemos. Esto también ayuda indudablemente a una mejor fijación de las ideas centrales.

Una vez hecho todo lo anterior, explícate a ti mismo lo que acabas de leer, con tus propias palabras, en voz alta y sin ver tus notas. Si no eres capaz de hacer esto y recordar lo que acabas de estudiar, mucho menos podrás recordarlo dentro de varias semanas en el día del examen. Esta autoevaluación también puede realizarse en grupo, ya que una de las mejores maneras de arraigar el conocimiento de una cosa consiste en explicarla a los demás.

El repaso es una parte fundamental de este método. Si no volvemos a repetir y alimentar nuestra memoria, una y otra vez, corremos el riesgo de olvidarlo todo, con el simple paso del tiempo.

Por lo tanto, te sugiero que programes tus repasos de la siguiente forma: el primero dentro de las primeras 12 horas, el segundo repaso a la primera semana, el tercer repaso al mes y el último repaso antes del examen.

Aplica los pasos de este método al estudiar cada una de tus materias. Te aseguro que los buenos resultados comenzarán a darse antes de lo que te imaginas.

### **Actividades:**

- 1.-Leer los temas atrasados por salir a competencia o al entrenamiento deportivo de las disciplinas difíciles, subrayar las ideas principales, resumir y repasar en voz alta para comprender su contenido de mejor manera.
- 2.-Socializar con el docente el trabajo realizado para su mejor comprensión y

explicación en las horas de recuperación pedagógica.

## **MÉTODO BÁSICO REFORZADO**

Este método es especialmente efectivo para sistemas de evaluación como el del Colegio de Bachilleres, basado en pruebas objetivas (exámenes de opción múltiple). Lo nombramos “reforzado” porque añadiremos un paso más con la técnica de formulación de preguntas.

### **Los cinco pasos del método reforzado son:**

- 1.-Lectura compresiva.
- 2.-Subrayado de las ideas principales del texto
- 3.-Elaboración de resumen
- 4.-Formulación de posibles preguntas de examen
- 5.-Repaso.

Mediante la formulación de preguntas de examen podrás utilizar una estrategia final que consistirá en el auto aplicación de un examen de práctica al final de tu sesión de estudio. Este ejercicio aumentará dramáticamente tu capacidad retentiva y confianza en el día del examen. Esto no tiene nada de extraño pues, para entonces, seguramente ya habrás estudiado todas las preguntas que aparecerán en él.

### **Actividades:**

- 1.-Leer compresivamente temas atrasados por salir a competencia o al entrenamiento deportivo o faltar por algún motivo.
- 2.- subrayar las ideas principales, elaborar un resumen y formulación de posibles preguntas de examen y repasar en voz alta para mejor asimilación del conocimiento. Realizarse preguntas y respuestas con los compañeros para mejor comprensión del tema.

## **UNIDAD No 2**

### **MÉTODO DE THOMAS F. STATON**

Este método creado por Thomas F. Staton, se denomina, en inglés, PQRST, en donde cada letra representa la inicial de las palabras que describen la fase del método. En español, el método se denomina EFGHI.

**E** Examen preliminar

**F** Formularse preguntas

**G** Ganar información mediante la lectura

**H** Hablar para describir o exponer los temas leídos

**I** Investigar los conocimientos que se han adquirido.

También conocido como método PQRST o EFGHI

Este método enseña a aprovechar con más eficiencia la mente de los estudiantes, ayudándolos a lograr el máximo grado posible de aprendizaje en cada uno de los momentos que dediquen al estudio.

Las técnicas que enseña no son complejas ni pesadas, por el contrario, son sencillas y accesibles a cualquier mentalidad y aplicables a todos los campos y niveles de estudio.

1. Examen preliminar para realizar el examen preliminar lee cuidadosamente el título de la obra o del capítulo que vas a estudiar, lee la introducción o prólogo, el índice de la obra, mira los dibujos, los esquemas, etc. Por último, debes lectura rápida a algunas páginas.

2. Formularse preguntas el método didáctico se basa en preguntas y respuestas sumamente concretas. Nosotros mismos podemos y debemos preparar nuestro estudio con preguntas concretas. Es muy probable que



obtengas brillantes resultados en tus exámenes, pues precisamente un examen es un conjunto de preguntas sobre los aspectos fundamentales de un tema.

3. Ganar información mediante la lectura en general, hay dos formas de leer: en voz alta y en silencio. ¿Cuál de las dos es más conveniente? Depende de varios factores.

Al leer en voz alta empleamos mucho más tiempo que leyendo en voz baja. En consecuencia, si tienes todavía tiempo para la fecha de los exámenes, puedes emplear esta forma de leer. La lectura en voz alta ayuda a una mejor memorización, debido a que intervienen dos sentidos (vista y oído).

Si decides leer en silencio, debes evitar hacerlo mecánicamente. Para esto hay un método muy eficaz y sencillo a la vez: subrayar el libro. Debe subrayar sólo las ideas principales.

Teniendo en cuenta las ventajas y desventajas de leer en voz alta y en silencio, elige la forma que mejor te acomode, ya que ambas te darán la ventaja de que estarás leyendo activamente.

Quienes no leen de esta manera necesitarán leer dos, tres y hasta más veces para comprender bien y fijar las ideas centrales. Tú necesitarás sólo una buena lectura y aprenderás más y mejor que los demás.

4. Hablar para describir o exponer los temas leídos, al terminar de leer un capítulo o un subtítulo del mismo, debes cerrar el libro y repetir los conceptos, con tus propias palabras. Si logras esto estarás comprendiendo perfectamente y haciendo tuyo el tema. Lógicamente, habrás aprendido algo bien y sin necesidad de memorizarlo.

De esta forma, con tus propias palabras, elabora un resumen, esquema o cuadro sinóptico.

5.-Investigar lo aprendido esta etapa debe realizarse en forma oral. Es un auto examen de lo aprendido. También puede hacerse en grupo; la manera de efectuarse es exactamente igual que en la fase anterior (H: hablar para

describir o exponer los temas leídos)

Con esta etapa se pretende evitar el olvido. Realiza tu primer repaso dentro de las primeras 24 horas después de estudiar. El segundo repaso a los ocho días, y el tercero (estamos hablando de repasos básicos indispensables) en el curso del mes.

**Actividades:**

- 1.-Realizar un examen preliminar de los temas atrasados de las asignaturas más difíciles, en especial de los temas incomprensidos.
- 2.- Formularse preguntas entre los compañeros en los tiempos libre o en clase.
- 3.- Ganar información mediante la lectura en documentos adicionales.
- 4.- Hablar para describir o exponer los temas leídos con tus compañeros de clase.
- 5.- Investigar los conocimientos que se han adquirido en internet y libros similares.
- 6.-Repasar cada a las 24 horas, el segundo luego en una semana. Antes de y el tercero en un mes.

## UNIDAD No 3

### TÉCNICAS DE ESTUDIO



Son un conjunto de procedimientos de carácter lógico, que contribuyen a facilitar el estudio y a mejorar el rendimiento académico.

Considero que las técnicas de estudio son herramientas básicas que sirven para resumir y obtener lo más importante de la lectura.

#### **Técnicas de estudio**

Considero que estas técnicas de estudio son las más acertadas en aprendizaje de un deportista seleccionados.

- Mapas conceptuales
- Mapas mentales
- Cuadro sinópticos

## **Mapa conceptual**

Los mapas conceptuales contienen tres elementos fundamentales: concepto, proposición y palabras de enlace. Los conceptos son palabras o signos con los que se expresan regularidades; las proposiciones son dos o más términos conceptuales unidos por palabras de enlace para formar una unidad semántica; y las palabras de enlace, por tanto, sirven para relacionar los conceptos (Díaz, Fernández, 1997).

Los Mapas Conceptuales están formados por nodos y líneas de unión entre los nodos.

Los nodos, que representan conceptos o atributos específicos del tema desarrollado, se muestran enmarcados en círculos, rectángulos, etc., y se unen mediante trazos.

Estas conexiones representan relaciones que unen a dichos conceptos y pueden (o no) llevar una leyenda que aclare el significado de dicha relación. Palabras de enlace tales como “de”, “donde”, “el”, “para”, “entonces”, “con”, etc., son utilizadas, tanto como verbos y sustantivos, para construir las proposiciones que se leen entre los nodos.

Los conceptos más abarcativos e inclusores deben ubicarse en la parte superior del gráfico, y a medida que se desciende verticalmente por el Mapa, se ubican los conceptos de categoría menor.

Entonces, los elementos que componen los mapas conceptuales son:

### Concepto:

Un concepto es un evento o un objeto que con regularidad se denomina con un nombre o etiqueta (Novak y Gowin, 1988) Por ejemplo, agua, casa silla, lluvia.

El concepto, puede ser considerado como aquella palabra que se emplea para designar cierta imagen de un objeto o de un acontecimiento que se produce en la mente del individuo. (Segovia, 2001). Existen conceptos que nos definen elementos concretos (casa, escritorio) y otros que definen nociones abstractas, que no podemos tocar pero que existen en la realidad ( Democracia, Estado)

Palabras de enlace: Son las preposiciones, las conjunciones, el adverbio y en general todas las palabras que no sean concepto y que se utilizan para relacionar estos y así armar una “proposición” Ej. : para, por, donde, como, entre otras. Las palabras enlace permiten, junto con los conceptos, construir frases u oraciones con significado lógico y hallar la conexión entre conceptos.

Proposición:Una proposición es dos o más conceptos ligados por palabras enlace en una *unidad semántica*.

Líneas y Flechas de Enlace: En los mapas conceptuales convencionalmente, no se utilizan las flechas porque la relación entre conceptos esta especificada por las palabras de enlace, se utilizan las líneas para unir los conceptos.

Las Flechas:Novak y Gowin reservan el uso de flechas "... *solo en el caso de que la relación de que se trate no sea de subordinación entre conceptos*", por lo tanto, se pueden utilizar para representar una *relación cruzada, entre los conceptos de una sección del mapa y los de otra parte del “árbol” conceptual..* La flecha nos indica que no existe una relación de subordinación.

Conexiones Cruzadas: Cuando se establece entre dos conceptos ubicados en diferentes segmentos del mapa conceptual, una relación significativa.

Las conexiones cruzadas muestran relaciones entre dos segmentos distintos de la jerarquía conceptual que se integran en un solo *conocimiento*. La representación grafica en el mapa para señalar la existencia de una conexión cruzada es a través de una flecha.

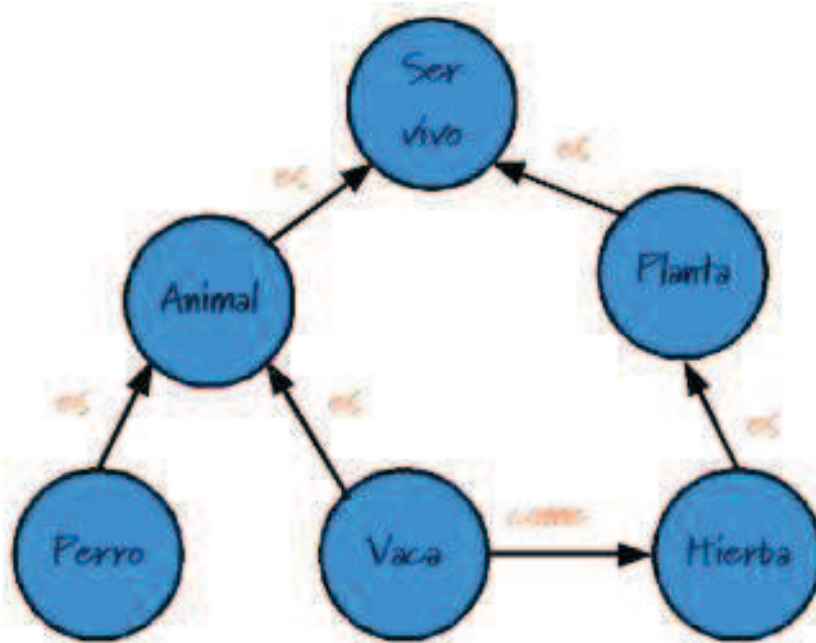
**Para realizar un buen Mapa Conceptual puedes**

**seguir estos pasos:**

- 1.- Conforme vayas leyendo, identifica las ideas o conceptos principales y escríbelos en una lista.
- 2.- Desglosa la lista, escribiendo los conceptos separadamente en una hoja de papel, esa lista representa como los conceptos aparecen en la lectura, pero no como conectar las ideas.
- 3.- El siguiente paso será ordenar los conceptos desde el más general al más específico en orden descendiente.
- 4.- Ahora arregla los conceptos que has escrito en pedazos de papel sobre tu mesa o escritorio, empieza con el que contenga la idea más general.
- 5.- Si la idea principal puede ser dividida en dos o más conceptos iguales pon estos conceptos en la misma línea o altura, y luego ve poniendo los pedazos de papel relacionados abajo de las ideas principales.
- 6.- Usa líneas que conecten los conceptos, y escribe sobre cada línea una palabra o enunciado que aclare porque los conceptos están conectados entre sí.

No esperes que tu mapa sea igual a otros mapas de tus compañeros pues cada quien piensa diferente y se perciben relaciones diferentes en los mismos conceptos pero la practica hará de ti un maestro en mapas conceptuales.

**Ejemplo de mapa conceptual**



## Mapa mental

Es un diagrama usado para representar las palabras, ideas, tareas, dibujos u otros conceptos ligados y dispuestos radialmente alrededor de una palabra clave o de una idea central.

### Como elaborar un mapa mental.

Para desarrollar un mapa mental de cualquier proyecto que tenga en mente, utilice las siguientes instrucciones: (Necesitará papel, lápiz, goma y colores)

1.-El mapa debe estar formado por un mínimo de palabras. Utilice únicamente ideas clave e imágenes.

2.-Inicie siempre desde el centro de la hoja, colocando la idea central (Objetivo) y remarcándolo.

3.-A partir de esa idea central, genere una lluvia de ideas que estén relacionadas con el tema.

4.-Para darle más importancia a unas ideas que a otras (priorizar), use el sentido de las manecillas del reloj.

5.-Acomode esas ideas alrededor de la idea central, evitando amontonarlas.

6.-Relacione la idea central con los subtemas utilizando líneas que las unan.

7.-Remarque sus ideas encerrándolas en círculos, subrayándolas, poniendo colores, imágenes, etc. Use todo aquello que le sirva para diferenciar y hacer más clara la relación entre las ideas.

8.-Sea creativo, dele importancia al mapa mental y diviértase al mismo.

9.-No se limite, si se le acaba la hoja pegue una nueva. Su mente no se guía por el tamaño del papel.

### **Ejemplo de un Mapa Mental.**

El siguiente es un ejemplo de un mapa mental de un "Proyecto de vida".





En este ejemplo, la idea central es el "Éxito en la vida". Hay 6 ideas relacionadas con ese éxito. A su vez, cada uno de esos conceptos tiene otras ideas a su alrededor.

1. **Salud** = Buena alimentación, Ejercicio, Sin Vicios, Revisión Médica.
2. **Familia** = Pareja, Hijos y Educación, Cooperación, Responsabilidad.
3. **Crecimiento Personal** = Valores, Educación, Religión.
4. **Esparcimiento** = Descanso, Diversión, Vacaciones.
5. **Labor Social** = Beneficencia, Enseñanza, Cooperación.
6. **Libertad económica.** = Negocio, Inversión, Riqueza.

Crea tus propios mapas mentales para todos tus proyectos. Recuerda que "somos lo que pensamos".

### **Cuadro sinóptico**

Es una herramienta utilizada como técnica de aprendizaje. Quienes realizan uno de ellos pueden aprender ciertos contenidos con una mayor facilidad. Se trata de un cuadro, similar a un esquema, que se caracteriza por ser utilizado ante contenidos de carácter muy concreto, organizados en un tamaño y forma determinados por el sistema de llaves.

### **¿Cómo elaborar un cuadro sinóptico?**

Comprende dos etapas importantes:

-Determinación de los elementos esenciales del contenido

-Representación esquemática de las relaciones existentes entre esos contenidos.

El procedimiento para cumplir con lo anterior conlleva los siguientes pasos:

Determinar las ideas centrales del texto. Para esto, utiliza las reglas para

elaboración de resúmenes que consideres pertinentes.

Relacionar los elementos esenciales del texto de manera que se puedan organizar. Se requiere identificar el grado de generalidad de cada uno de esos elementos.

Dentro de un escrito encontramos elementos como:

- Supra ordenados. Elementos generales que incluyen otros particulares.
- Coordinados. Tienen el mismo grado de generalidad. No se incluyen en otros.

- Subordinados. Elementos más particulares que se encuentran englobados dentro de los supra ordenado

### **¿Cómo elaborar un resumen?**

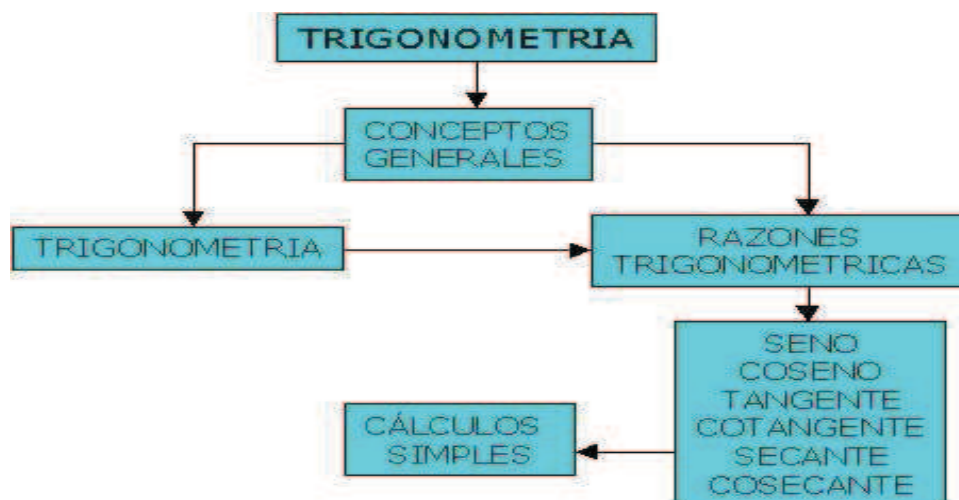
Eliminar el material innecesario o secundario. Descartar aquellas frases u oraciones que ayudaron a comprender, pero que puedes prescindir de ellas.

Eliminar el material importante pero redundante. Eliminar todas las partes del texto que te dan y el punto y coma (;); también expresiones como “en otras palabras”, “esto es”, “es decir”

Sustituir una serie de objetos, sucesos o eventos por un término más general que los incluya. Encontrar una o varias palabras para utilizarlas en lugar de una enumeración de objetos o sujetos, o conjunto de situaciones o acciones que compartan características comunes.

Identificar la oración tópico. Una oración tópico es aquella en la que se expone el tema central, la idea más importante de la que trata un párrafo. Puede ser una introducción, explicar algo o dar una conclusión de una serie de afirmaciones. En caso que no exista como tal, se debe elaborar.

### Ejemplo de cuadro sinóptico



### Actividades:

1. Realizar cuadro sinóptico, mapas conceptuales y mentales en los temas de las asignaturas más complicadas, léelo, graba y repasar en voz alta para los exámenes.
- 2.- Asistir a recuperación pedagógica con las asignaturas con mayor dificultad llevar y repasar el cuadro sinóptico, mapas conceptuales o mentales, para socializar con el docente.

## UNIDAD No 4

### CONSEJOS PARA LOS EXÁMENES

Es tan importante formarse el hábito de estudiar todos los días. Si pones en práctica un método de estudio, no deberías sentir temor por ningún examen.

A continuación encontrarás una serie de consejos y sugerencias que te ayudarán a mejorar tus habilidades para presentarlos:

- Para que tu mente pueda rendir al máximo, **duerme bien la noche anterior al examen.**
- Levántate temprano y **llega puntual a la escuela**, seguro de tus conocimientos.
- No creas que tu memoria va a funcionar en un 100%. Por tanto, **no te desesperes si algo se te olvida.**
- **Asegúrate de que comprendes** perfectamente el contenido de **cada pregunta**, antes de pretender responderla. Si tienes dudas vuelve a leerla y si aún así no te queda clara –siempre y cuando esté permitido– pregúntale al maestro la interpretación.
- **Planea el uso del tiempo** durante el examen. Para ello lee previamente todo el examen y divide tu tiempo para que puedas terminarlo.
- Si encuentras una pregunta muy difícil, será mejor que te la saltes y sigas con las demás. Después regresa y enfócate en responderla.
- **No copies** ni des la impresión de que estás utilizando “acordeones” o algún otro instrumento fraudulento.
- **Concéntrate en resolver tu examen**, no el de tu amigo o amiga.
- No te sientas mal si otros terminan antes que tú. Tampoco quieras ser el primero en terminar; los exámenes no son carreras de caballos, así que **tómate**

**tu tiempo para resolverlo**, revisar tus respuestas y, si puedes, corregir los errores que hayas cometido.

- En los exámenes objetivos de opción múltiple **nunca pongas lo primero que se te ocurra**. No son adivinanzas. Se supone que están hechos por especialistas y sólo una de las opciones que se te presentan es la correcta.
- **Asegúrate de contestar todas las preguntas**. Si no estás seguro de alguna respuesta y te ves en la necesidad de adivinar, hazlo inteligentemente: lee cuidadosamente todas las respuestas, descarta las que sabes que no son correctas y elige entre las restantes.
- **Antes de entregar tu examen, revísalo**. Asegúrate de que tu hoja de respuestas esté claramente marcada con un lapicero oscuro y borra cualquier marca de más.

**Recuerda que el que saca las mejores calificaciones no es el más inteligente, sino el mejor preparado**

### **Actividades.**

- 1.-Realizar un examen preliminar de las asignaturas más difíciles y temas incomprensidos o atrasados por ejemplo lenguaje.
- 2.-Resolver con el apoyo del libro y el docente en las horas de recuperación pedagógica.
- 3.-Practica todos los consejos de la guía antes de una semana de exámenes.

## **Bibliografía.**

1. CARDENAS, José (2012) Módulo de métodos y técnicas de estudio para aprender a pensar y aprender a aprender, editorial Universitaria, Quito, Ecuador.
2. LOZADA, Vicente (2008), modulo de técnicas de estudio.
3. Aguilera, F. (2002) técnicas de estudio a distancia y presencia.
4. CARRASCO, J. (2000). Técnicas y Recursos para el Desarrollo de las Clases. Ediciones Rialp S. A. Alcalá-España.
5. DÍAZ, F. (2002) Didáctica y currículo: un enfoque constructivista. Ediciones Universidad de Castilla-La Mancha, Cuenca.
6. Cornejo, Miguel (1996) El ser excelente

## **LINK GRAFÍA**

7. [http://es.wikipedia.org/wiki/Capacidad\\_aer%C3%B3bica](http://es.wikipedia.org/wiki/Capacidad_aer%C3%B3bica).
8. [http://html.rincondelvago.com/bases-teoricas-de-la-educacion-fisica\\_2.html](http://html.rincondelvago.com/bases-teoricas-de-la-educacion-fisica_2.html)
9. <http://usuarios.multimania.es/educomputacion/Pedagogia.htm>
10. <http://www.psicopedagogia.com/definicion/metodos%20de%20estudio>.
11. [http://www.pac.com.ve/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5438:que-son-las-tecnicas-de-estudio&catid=58:educacion&Itemid=81](http://www.pac.com.ve/index.php?option=com_content&view=article&id=5438:que-son-las-tecnicas-de-estudio&catid=58:educacion&Itemid=81)
12. <http://eladolescenteysudesarrollo.blogspot.com/2009/10/metodos-de-estudio-para-la-adolescencia.html>
13. <http://psicocodesa.blogspot.com/2009/04/tecnicas-y-habitos-de-estudio.html>
14. <http://metodoparaestudiar.blogspot.com/2008/02/metodo-de-estudio.html>

15. Modelo constructivista wikipedia
16. Métodos de estudio wikipedia
17. [http://es.wikipedia.org/wiki/Mapa\\_conceptual](http://es.wikipedia.org/wiki/Mapa_conceptual)
18. [http://es.wikipedia.org/wiki/Mapa\\_mental](http://es.wikipedia.org/wiki/Mapa_mental)
19. <http://www.misrespuestas.com/que-es-un-cuadro-sinoptico.html>
20. [http://www.trabajo.com.mx/ejemplo\\_de\\_un\\_mapa\\_mental.htm](http://www.trabajo.com.mx/ejemplo_de_un_mapa_mental.htm)
21. [http://www.tecnicasdeestudio.org/aprendizaje/como\\_realizar\\_un\\_mapa\\_conceptual.htm](http://www.tecnicasdeestudio.org/aprendizaje/como_realizar_un_mapa_conceptual.htm)
22. [http://es.wikipedia.org/wiki/Constructivismo\\_%28pedagog%C3%ADa%29](http://es.wikipedia.org/wiki/Constructivismo_%28pedagog%C3%ADa%29)
23. Como tratar hábitos de estudio a los adolescentes  
<http://www.mundopsicologia.es/adolescentes/adolescentes-aprendizaje/adolescentes-tecnicas-estudio>.







